



# 我願無盡

法王噶瑪巴「普賢行願品」釋論

菩薩，本意是「心靈勇士」，為了利他，一定勇往直前，這次，法王要教你依「願王」普賢行願品，勇敢發大願，快樂做菩薩！

釋論 | 第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑



# 我願無盡

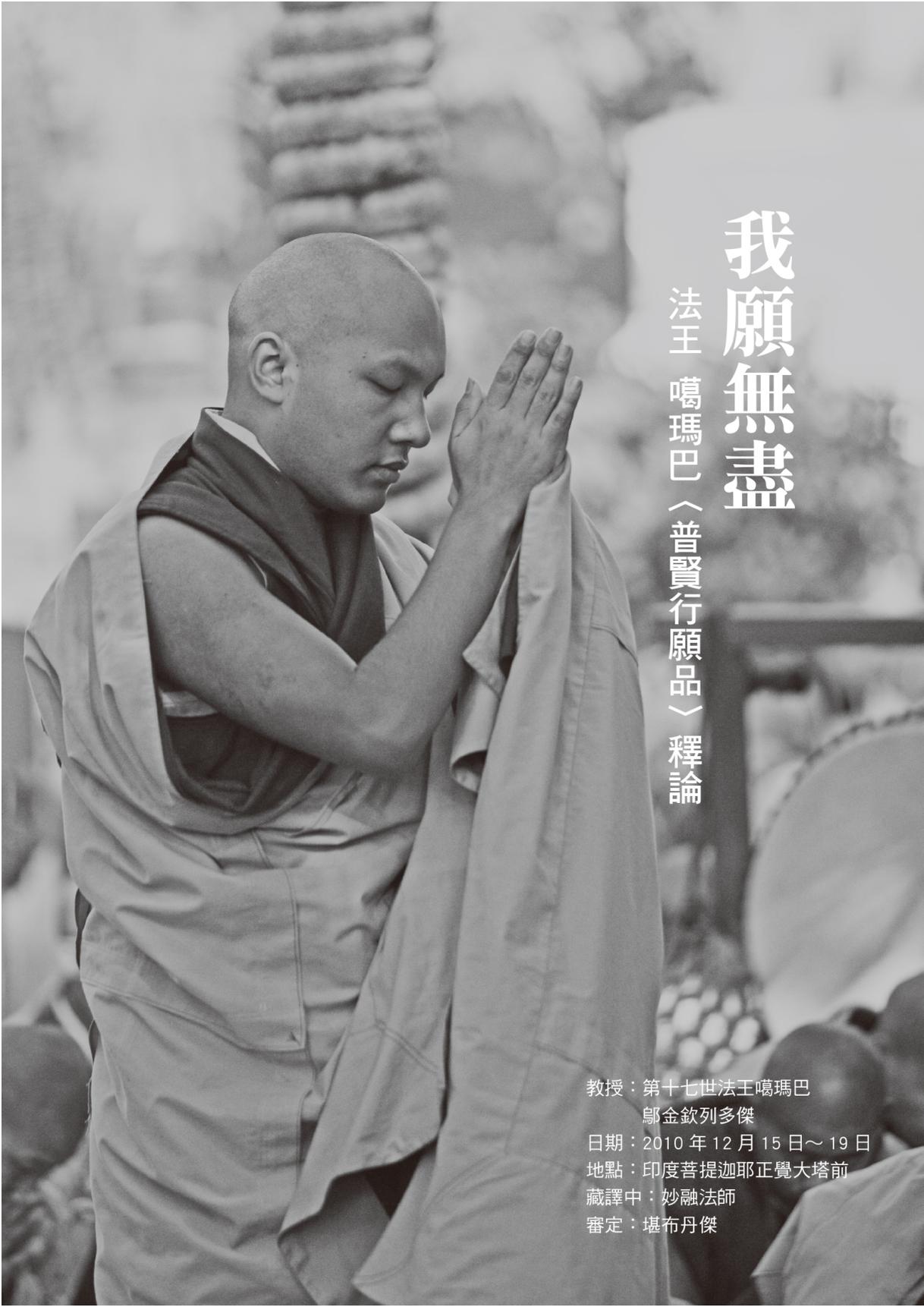
## 法王 噶瑪巴 〈普賢行願品〉 釋論

教授：第十七世法王噶瑪巴  
鄔金欽列多傑

藏譯中：妙融法師

審訂：堪布羅卓丹傑

\*本書為法王於2010年12月15~19日於印度菩提迦耶正覺大塔前開示內容整編。



# 我願無盡

法王 噶瑪巴〈普賢行願品〉釋論

教授：第十七世法王噶瑪巴  
鄔金欽列多傑

日期：2010年12月15日～19日

地點：印度菩提迦耶正覺大塔前

藏譯中：妙融法師

審定：堪布丹傑

## 緣起

乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，  
如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。

這是五大願文之首、「大願王」：〈普賢行願品〉最著名的偈頌，祈願自己，直至菩提，永不忘記：一切生命啊，我願意，為了你的幸福快樂而努力！

問題是，我們敢發這樣的大願嗎？眾生太多、輪迴太苦、未來太遙遠，我們敢發這種大願嗎？

別怕，法王教我們，勇敢發大願。

去年底，在聖地菩提迦耶舉行的「大祈願法會」，在佛陀成道的金剛座前，連續五天，法王 噶瑪巴主講《華嚴經》〈普賢行願品〉偈文釋論，就在教我們，菩薩是「心靈勇士」，我們要像普賢菩薩一樣，勇敢熱情的發大願，並且當下開始，訓練自己的心成為法器，讓自己有能力實踐諾言：「我全部的未來，都願為利他而努力！」

## 華嚴經〈普賢行願品〉偈文

1. 所有十方世界中，三世一切人獅子，  
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
2. 普賢行願威神力，普現一切如來前，  
一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
3. 於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，  
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
4. 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，  
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
5. 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，  
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
6. 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，  
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
7. 我以廣大勝解心，深信一切三世佛，  
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
8. 我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，  
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

9. 十方一切諸眾生，二乘有學及無學，  
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
10. 十方所有世間燈，最初成就菩提者，  
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
11. 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，  
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。
12. 所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，  
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。
13. 我隨一切如來學，修習普賢圓滿行，  
供養過去諸如來，及與現在十方佛。
14. 未來一切天人師，一切意樂皆圓滿，  
我願普隨三世學，速得成就大菩提。
15. 所有十方一切剎，廣大清淨妙莊嚴，  
眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下。
16. 十方所有諸眾生，願離憂患常安樂，  
獲得甚深正法利，滅除煩惱盡無餘。
17. 我為菩提修行時，一切趣中成宿命。
18. 常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。

19. 天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，  
所有一切眾生語，悉以諸音而說法。
20. 勤修清淨波羅蜜，恒不忘失菩提心，  
滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。
21. 於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，  
猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。
22. 悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，  
如是經於刹塵劫，十方利益恒無盡。
23. 我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，  
恒修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。
24. 所有與我同行者，於一切處同集會，  
身口意業皆同等，一切行願同修學。
25. 所有益我善知識，為我顯示普賢行，  
常願與我同集會，於我常生歡喜心。
26. 願常面見諸如來，及諸佛子眾圍繞，  
於彼皆興廣大供，盡未來劫無疲厭。
27. 願持諸佛微妙法，光顯一切菩提行，  
究竟清淨普賢道，盡未來劫常修習。

28. 我於一切諸有中，所修福智恒無盡，  
定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。
29. 一塵中有塵數刹，一一刹有難思佛，  
一一佛處眾會中，我見恒演菩提行。
30. 普盡十方諸刹海，一一毛端三世海，  
佛海及與國土海，我遍修行經劫海。
31. 一切如來語清淨，一言具眾音聲海，  
隨諸眾生意樂音，一流佛辯才海。
32. 三世一切諸如來，於彼無盡語言海，  
恒轉理趣妙法輪，我深智力普能入。
33. 我能深入於未來，盡一切劫為一念，  
三世所有一切劫，為一念際我皆入。
34. 我於一念見三世，所有一切人獅子，  
亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。
35. 於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹，  
十方塵刹諸毛端，我皆深入於嚴淨。
36. 所有未來照世燈，成道轉法悟群有，  
究竟佛事示涅槃，我皆往詣而親近。

37. 速疾周遍神通力， 普門遍入大乘力，  
智行普修功德力， 威神普覆大慈力，  
遍淨莊嚴勝福力， 無著無依智慧力，  
定慧方便諸威力， 普能積集菩提力。
38. 清淨一切善業力， 摧滅一切煩惱力，  
降伏一切諸魔力， 圓滿普賢諸行力。
39. 普能嚴淨諸刹海， 解脫一切眾生海，  
善能分別諸法海， 能甚深入智慧海，  
普能清淨諸行海， 圓滿一切諸願海，  
親近供養諸佛海， 修行無倦經劫海。
40. 三世一切諸如來， 最勝菩提諸行願，  
我皆供養圓滿修， 以普賢行悟菩提。
41. 一切如來有長子， 彼名號曰普賢尊，  
我今迴向諸善根， 願諸智行悉同彼。
42. 願身口意恒清淨， 諸行刹土亦復然，  
如是智慧號普賢， 願我與彼皆同等。
43. 我為遍淨普賢行， 文殊師利諸大願，  
滿彼事業盡無餘， 未來際劫恒無倦。
44. 我所修行無有量， 獲得無量諸功德，  
安住無量諸行中， 了達一切神通力。

45. 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，<sup>1</sup>  
如是一切無盡時，我願究竟恒無盡。

編註1：法王開示〈普賢行願品〉偈文時，所採為藏傳版，與傳統漢傳版順序略有不同。

46. 十方所有無邊刹，莊嚴眾寶供如來，  
最勝安樂施天人，經一切刹微塵劫。  
若人於此勝願王，一經於耳能生信，  
求勝菩提心渴仰，獲勝功德過於彼。

47. 即常遠離惡知識，永離一切諸惡道，  
速見如來無量光，具此普賢最勝願。  
此人善得勝壽命，此人善來人中生，  
此人不久當成就，如彼普賢菩薩行。

48. 往昔由無智慧力，所造極惡五無間，  
誦此普賢大願王，一念速疾皆消滅。

49. 族姓種類及容色，相好智慧咸圓滿，  
諸魔外道不能摧，堪為三界所應供。

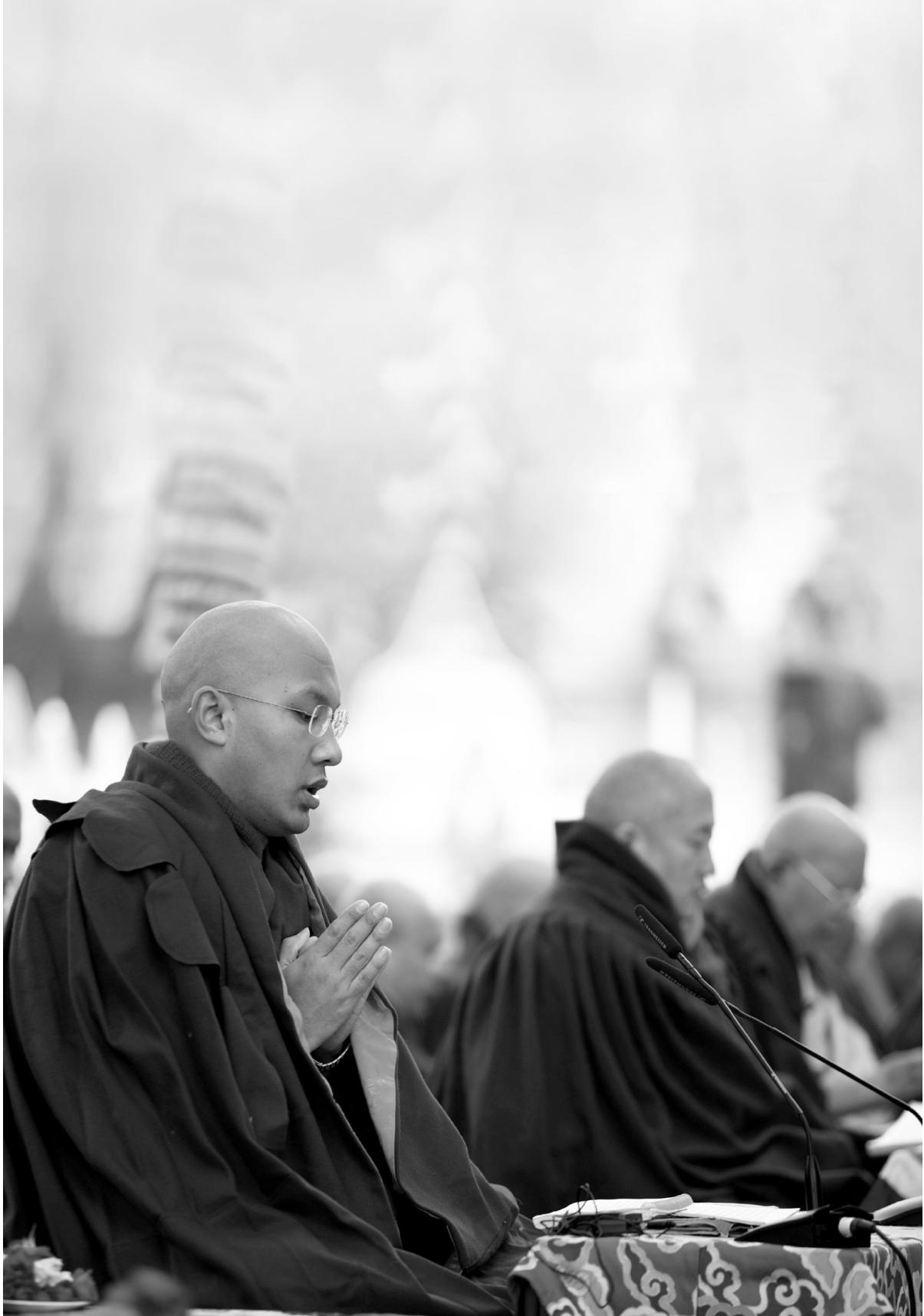
50. 速詣菩提大樹王，坐已降伏諸魔眾，  
成等正覺轉法輪，普利一切諸含識。

51. 若人於此普賢願，讀誦受持及演說，  
果報唯佛能證知，決定獲勝菩提道。

52. 文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，  
我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。

53. 三世諸佛所稱歎， 如是最勝諸大願，  
我今迴向諸善根， 為得普賢殊勝行。
54. 願我臨欲命終時， 盡除一切諸障礙，  
面見彼佛阿彌陀， 即得往生安樂刹。
55. 我既往生彼國已， 現前成就此大願，  
一切圓滿盡無餘， 利樂一切眾生界。
56. 彼佛眾會咸清淨， 我時於勝蓮華生，  
親睹如來無量光， 現前授我菩提記。
57. 蒙彼如來授記已， 化身無數百俱胝，  
智力廣大遍十方， 普利一切眾生界。
58. 若人誦持普賢願， 我說少分之善根，  
一念一切悉皆圓， 成就眾生清淨願。
59. 我此普賢殊勝行， 無邊勝福皆迴向，  
普願沉溺諸眾生， 速往無量光佛刹。
60. 如是願王殊勝尊， 利益無邊諸眾生，<sup>2</sup>  
成就普賢莊嚴經， 滅諸惡趣皆成空。

編註2：最後一偈：「如是願王殊勝尊， 利益無邊諸眾生， 成就普賢莊嚴經， 滅諸惡趣皆成空。」非偈文本本身， 而是當初將願文從梵文翻譯成藏文的善知識， 所作的總結。



## <第一堂課>

# 一個頂禮， 圓滿七支供養

依「普賢十大願」，  
精進地運用自己的身語意，  
讓一切眾生真正獲得快樂，  
遠離痛苦。

這是第28屆祈願法會，首先我要向在座的仁波切、僧伽大眾以及在家男女弟子們問候，祝福各位吉祥如意。今天大家能來到聖地金剛座，我感到非常歡喜。

今天是祈願法會的第一天，在這第二支香的時段，我要解說〈普賢行願品〉。這是波卡仁波切在金剛座播下的種子，至今每年都不斷奉誦的祈願文，它是整個祈願法會的精髓重點，因此，我們可以知道〈普賢行願品〉的必要與重要性。

今天，我們聚集在賢劫千佛都將在此成佛的聖地，都是因為我們的福德，希望大家能以無誤的心態與行為來聽聞佛法。

我沒有能力讓在座的各位都因為這堂講說而獲得利益及啟發，但是由於這責任落到我身上，所以我會以熱忱與不造作的心盡力而為。一個說法者，就算他滿身罪業，如果他說的話是有利益的，那麼把他的話放在心上，對我們都是有幫助的；有時就算是五、六歲的小孩子，也會說出蘊含深刻道理的話。不過，我再謙虛下去就落入世間八法，好像自己很厲害而故作謙虛、裝模作樣了。總之，如果我說的有任何錯誤，請大家都能安忍原諒，不要生起煩惱，同樣保持清淨的動機。

## 華嚴經，經中之王

〈普賢行願品〉出自《華嚴經》。《華嚴經》是大乘的經王，也是大乘經中最廣、最長的一部經文，但佛陀在宣說《華嚴經》時，卻只用了21天。《華嚴經》的卷數與品數分別為81卷、40卷還有50卷等不同版本。現在人世間裡最長的版本，應該是81卷的《華嚴經》，這個版本只有漢文沒有藏文版，最初有10萬偈頌，翻譯出來的卻只有4萬5千個偈頌，所以也非完整的《華嚴經》。

佛陀宣說《華嚴經》，有「七處九會」之說。最初是佛陀成道時，在菩提樹下講說了六品，第二次是在普光明殿講說了六品，另外也在一些天界，如帝釋天、夜摩天、兜率天等處講說了其他幾品，之後又回到普光明殿說了幾品。總之，佛陀在七個地點，總共九次法會上講說了這一部《華嚴經》。

## 《華嚴經》流傳與傳譯

早在西藏盛行佛法之前，佛法就已經在中國弘揚與盛行，而《華嚴經》也在中國廣泛流傳，其中以〈普賢行願品〉、〈淨行品〉、〈梵行品〉等最為人所知，因此，有關這三品的研究與論著眾多且齊全。

以上我說了一些漢地佛教的看法，因為大乘佛法最初是從印度傳到中國和西藏，形成漢傳與藏傳佛教。當然，我並不精通漢傳佛教，所以分享的部分，可能有許多錯誤，請各位給予指教。

依照漢傳佛教賢德們的說法，當時龍樹菩薩到龍宮迎請的是《華嚴經》，然而藏傳佛教的說法，是迎請了《大般若經》。我相信漢傳佛教的這種說法，是根據印度佛教的傳統，並非隨意杜撰的。當時迎請的大乘《華嚴經》有廣、中、略三本，以現代的說法就是上、中、下三冊。

最廣的，也就是上冊的內容，有等同十個三千大千世界微塵的偈頌，這是人間所沒有的，中冊應該也沒有。而下冊共有10萬個偈頌，其中4萬5千偈流傳到中國，大概就是前面提到的81卷《華嚴經》，另外還有5萬5千偈頌尚在印度，沒有傳到中國來。至於藏文版的《華嚴經》，約有40多卷。總而言之，《華嚴經》是大乘至為重要的一部經典。

接下來要講〈普賢行願品〉了，這是我們平時經常唸誦的祈願文，但偶爾一個人唸誦時，卻有可能一下子唸不出來，甚至其中的「七支供養」都想不起來。第十三世大寶法王曾經帶著侍者一起去楚布寺附近名

為德千仰日的地方朝聖，此處是第三世大寶法王閉關的一個聖地。法王的侍者名叫蔣采，是曾在楚布寺當過糾察師的僧人，心腸不錯但是沒什麼知識，因此，一路上他總是嘮嘮叨叨、問東問西。走著走著，他們來到一個很神聖的山洞，進入山洞後，法王就說：「今天能來到這神聖的地方，真是很有福氣的事，你來唸誦一下普賢七支供養吧。」結果這位侍者反問道：「什麼是七支供養呀？」法王就說：「就是從『所有十方世界中』開始唸的呀！」結果侍者唸來唸去，總是在幾句裡打轉，繞來繞去唸不完。於是又問：「沒有簡短一點的嗎？」實在沒辦法了，法王就要他唸一遍：

**所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，  
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。**

平常大家一起唸時，都能跟著背出整個祈願文，獨自唸誦時，卻往往無法完整背誦，可見在文詞上，〈普賢行願品〉有其難度。《華嚴》是義深文廣的大乘法，真不是我們能馬上理解領會的，因此在唸誦〈普賢行願品〉時，若能邊唸誦邊思維其道理，這樣會更有意義，不然，既唸不好又不懂意義，那就很可惜了。

## **了解意義再持誦，利益更大**

我們現在並不是沒有機會學習〈普賢行願品〉，這個註解的傳承至今還完好的保存著。例如過去印度的陳那大師、釋迦賢大師等，對〈普賢行願品〉都做過很多註釋；藏傳佛教的格魯、薩迦、噶舉、寧瑪四大教派當中，也有豐富的注釋本，例如棉東蒼巴大師所寫的簡短《普賢行願品釋論》，就是一本精要易懂的論著，我們應該多去閱讀。祈願法會總是唸誦此經，如果我們不懂祈願文的意義，實在是不行的。

關於這次我講說〈普賢行願品〉的綱要，因為《華嚴經》中普賢菩薩發了十個大願，漢傳講經主要是以這「十大願」為大綱；這次我也想

參考漢傳大師，依據「普賢十大願」做為大綱來講說〈普賢行願品〉會比較清楚。如果依照藏譯的印度論著，其中的分類非常繁瑣，一個標題又會引申出其他的小標題，這會讓現場的口譯員很頭痛；從聽者的角度來看，也會不知如何去對應主題，搞不清楚到底講到哪裡；其實講白了，我自己也會比較輕鬆。

在漢傳佛教關於《華嚴經》的眾多論著當中，最著名的是「清涼國師」的論著。「清涼」名號的由來是因為他在五台山住了很久，而五台山又叫「清涼山」，因此得名。清涼國師撰著的《華嚴疏鈔》，可說是華嚴經注中最有名的。另外也有一種說法，認為清涼國師就是普賢菩薩的化身。

清涼國師很長壽，至於他到底活到多少歲數，一直沒有確定的說法，有人說活到121歲，也有人說是104歲，總之他一生經歷了九個朝代，並成為七個皇朝的國師，藏文典籍《漢土佛教史》的作者工布查布，也在其著作中特別對清涼國師給予讚歎和著墨，他可說是一位極為殊勝的大菩薩。

藏譯的印度論著中，比較重要的是印度陳那大師的版本，各家論師多以他的釋論和分類做為經注的基礎與準則。其中內容最多的一本〈普賢行願品〉論著，是由卻些阿闍黎所著，卻些阿闍黎的經注習慣，總是喜歡寫得詳盡且深廣。

今天，我主要以漢傳佛教《華嚴經》序分的「普賢十大願」分類結構講說〈普賢行願品〉，中間若有需要做詳細解釋，便會參考印度與西藏大師的經注版本來說明。以下會按照頂禮、稱讚、供養等順序講說「普賢十大願」：

一者禮敬諸佛。二者稱讚如來。  
三者廣修供養。四者懺悔業障。  
五者隨喜功德。六者請轉法輪。

七者請佛住世。八者常隨佛學。  
九者恆順眾生。十者普皆迴向。

## 第一大願，禮敬諸佛

所有十方世界中，三世一切人獅子，  
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。  
普賢行願威神力，普現一切如來前，  
一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。  
於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，  
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

以上祈願文，若以普賢十大願來說，是屬於第一大願，就是禮敬諸佛，若以祈願文的綱要來看，是屬於頂禮。從漢傳佛教《華嚴經》的分類來看，意頂禮和身頂禮，是歸類在頂禮支當中，語的頂禮，則是歸類在第二大願的稱讚如來中。

總之，當我們踏上解脫道，尤其是成就遍知佛果的修持旅程時，需要的是修持道法，是真正的實修，而不是口頭上說說。實修的意思，就是要在內心不斷累積成佛的因緣條件，種下成佛的種子。

## 積福除障，七支供養最殊勝

修行之道最主要的順緣，在於積聚資糧，也就是積聚福慧兩種資糧，並且要消除逆緣，也就是淨除罪障。如果不具備這樣積資淨障的俱生緣，僅僅是做一些觀修，或者轉化自心，是很難生起證悟的。所以積聚資糧、淨除罪障是極為重要的。積資淨障的方法很多，大乘法中，最殊勝的就是七支供養。針對七支供養修持，說得最清楚詳盡的就是〈普

賢行願品〉。在七支供養當中，包含有積聚福德，以及淨除罪障兩個部分。

很多人可能覺得頂禮、讚歎、供養等七支法，看來很簡單，因此覺得不是很重要。但各位要知道，佛經當中提到，每一個菩薩前往各個淨土聽聞佛陀說法的時候，主要的修持就是七支供養。由此可見，七支供養不是一般的修持，而是十方一切菩薩們修行的精華，是極為重要的修持。

**1.頂禮：**在一個頂禮當中，其實包含整個七支供養的修持，也就是透過一次頂禮，達到七支供養的修行。當我們用身語意，以虔敬之心來禮拜時，即是做到了頂禮。

**2.供養：**如果我們的身語意都有著信心和恭敬，則十方諸佛菩薩都會歡喜，令諸佛菩薩歡喜就是供養。因此，供養並不是準備一大堆的東西擺放在供桌上而已，供養的意義在於透過獻供的行為或物品，讓對方開心與歡喜。

**3.懺悔：**因為諸佛菩薩的歡喜，使我們的資糧圓滿、罪障消除，於是這就成為了懺悔。

**4.隨喜：**由於積資淨障了，我們自然會生起一股歡喜心，而隨喜也自然的產生。

**5.請轉法輪：**積聚資糧、淨除罪障，能使我們準備好，成為有緣能夠領受教法的容器。因為佛陀的無誤遍知，就算沒有祈請轉法輪，佛陀也自然的會為我們說法。簡單來說，就是當我們聽話乖巧了，佛陀自然就會說法，其實轉法輪對佛陀而言，由於他本身了知一切知識，該證的已證、該斷的已斷，所以並不需要對自己轉什麼法輪。佛陀轉法輪是為了有緣的眾生，但是弟子們如果不接受、不想要，佛陀也不會勉強地轉

法輪。所以請轉法輪，意思是我們準備好了，願意接受了，於是佛陀才能對我們轉動法輪。

**6.請佛住世：**請佛住世的原因是，不論佛陀住在任何國土，都有其度化眾生的因緣與需要，如果沒有必要性和特定的因緣，佛陀不會特別住於某個國土。簡單來說就是佛陀很忙，所以不會沒事待在一個地方，佔一個位子。另外佛陀也不會沒原因、沒道理的行佛事業，佛陀的一切作為都是為了眾生，然而，若不需要為眾生做什麼，佛陀也不會住彼世間。因此佛陀是否住世，完全取決於眾生。當我們準備好，身語意帶著誠意來請佛住世、請轉法輪，佛陀便會接受我們的請求。

**7.迴向：**最後，將以上所作所為而積聚的廣大福德，迴向證得圓滿無上菩提。於是，我們只在一個「頂禮」當中，便完整了「七支」的修持。這是一個善妙的殊勝法門，能夠幫助我們圓滿一切的功德。

若要說到頂禮的利益，那是不可思議的。在《業報差別經》中提到頂禮有十種功德，而寂天菩薩也在《集學論》中說，頂禮一拜時，身體所覆蓋的大地，等於能成為八萬四千由旬黃金大地微塵數轉輪聖王的利益。所以過去一些上師表示，若思維頂禮的意義，就會覺得自己的身體真是太小了，如果身體高大一些，下面所包含的黃金大地也會廣大一些，那麼利益將會大一些。這樣來看，似乎大禮拜確實有其必要性，因為做小禮拜，身體覆蓋的面積，比大禮拜少了許多。同樣，我們也並不真正瞭解什麼是轉輪聖王，有的人覺得，大概就像美國總統一樣吧，有權有勢，但是，就算是美國總統，也不見得很開心。總之，頂禮的利益是很殊勝的。

## 雙手合十的意義與功德

接下來要講一個發生在中國上海的故事，過去我也說過，因為這是真實的事情，所以報紙也曾報導過。

有個做屠宰生意的養豬戶，在他臨終時，來了一位遊方的僧人，為他講說因果及佛法的道理，於是這位養豬戶臨終時，心中對佛法生起信心，最後他在一隻手高舉做合十的姿勢中死去。過了一陣子，養豬戶的一家人分別做了同一個夢，在夢中，父親回來跟大家說：「明天我會投胎到鄰居養豬戶的豬圈裡，成為一隻小豬。這隻剛出生的小豬會長著一隻人手，看到這隻有人手的小豬時，請大家一定要救牠！」

隔天這家人跑去鄰居的豬圈一查看，果真有一隻長著人手的小豬出生，他們趕緊將這隻小豬要來，並送到寺院放生的園地裡去放生。在這故事中我們可以看到，僅只是一隻手當胸合十，就有這等功德利益，要是這位父親不會在死前虔誠地單舉一隻手，那他的家人也不可能因此找到他，而這只是單手合十的功德呢！

佛教徒都有雙手合十的習慣，在律典中說，合十時，雙掌要中空，不是完全緊貼在一起。雙掌中空的意思是代表著無我、空性與法身；然而重點是我們自身也必須符合這合掌的意義，不然就只是做做樣子而已，那就好像拿著一支手機，自己在那兒說這個按鍵代表法身，那個按鍵代表空性一樣，這根本是毫無意義。例如有些上師會講說法帽所代表的意義，例如外在代表別解脫戒、內在代表菩薩戒，祕密代表金剛乘戒律，一方面是代表著祖師大德們的加持，這可不是隨便哪個人說說就算數，因為這樣是無法具有加持力的。然而，從另一方面來說，各種象徵比喻有沒有意義，完全取決於我們自心，心中要有些感受才行；心改變，再加上行為改變，這時各種象徵和比喻才有意義。

合掌中空，代表空性法身；合掌的手形，象徵色身；雙掌合十，代表智慧與方便雙運的道法，未生能夠生起，已生起進而能夠更加進步。藏傳佛法的傳統，會將雙掌分別置於頭頂、喉間、心間，這是依於密乘的道理；雙掌置於頭頂，象徵打開頂輪脈結，成就諸佛的相好莊嚴，尤其是成就佛陀的頂髻相。雙掌置於喉間，也就是喉結附近的位置，代表著解開喉輪的脈結，具足六十四妙音，成就喉部如法螺的緣起。雙掌置於心間，是指兩乳的中央，這是代表能夠解開心輪的脈結，成就諸佛心

意——遍知智慧的緣起。因此這些行為從積極面來說，是成就善妙的緣起，從消極面來說，則是淨除身口意三門的罪障。

以密乘來說，象徵意義更是殊勝了。例如合掌的時候，右手五個手指的五脈和左手五個手指的五氣，如此左右氣脈的相合，能夠將一切主要和支分的氣，匯聚到心間的脈輪。然而，就像之前提到，只是口頭說說，並不會讓某個作為變得更加殊勝，重點還是在於自己的實修，唯有實修，能讓一切的象徵有意義。

## 頂禮別毛躁，小心嚇到上師

藏、漢大乘佛教頂禮的傳統是三起三伏，也就是每拜下去一次，就要起身一次，總共三次，據說這也是藏地與漢地特別的頂禮傳統。印度則沒有這樣的方式，過去長年住在印度的漢族譯師，在他們的文獻記載當中提到，印度的頂禮是跪在地上，三次雙掌伏地頂禮，不需要站起身來。

藏傳佛教當中大禮拜的傳統，在顯乘經典中曾提到，善財童子如木倒地一般的頂禮，這就表示，即便是顯乘也有大禮拜的出處來源。以密乘來說，大禮拜時必須持氣而拜，因此能夠全身伏地又起。但是過去我在西藏，看到一些華人法友來見我，一見到我就重重的拜倒在地上，發出很大的聲音，當時我真是嚇了一跳，擔心那人會不會因此腦出血。有些人的頂禮，還真的是會嚇到上師呢！

因此要知道，頂禮是表示對上師與三寶的恭敬，而我們現在的頂禮，有時會嚇到上師，有時則會讓人感冒，因為急急忙忙的禮拜，會揚起很多灰塵，當然三寶不會感冒，不過上師可是會的，所以頂禮時要特別注意不要毛躁、激動。以上是頂禮的一個總說。

## 身語意的頂禮

如果詳細來說，第一個偈文是略說身語意的頂禮：對於所有十方世界中，過去、現在、未來的人中之尊、諸佛如來，我們都要去頂禮。

接著，頂禮的方式是什麼呢？這是第二個偈文：

**普賢行願威神力，普現一切如來前，  
一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。**

**1.身的頂禮：**這一偈主要在講身的頂禮。一個微塵當中，有無量的佛菩薩，這個不可思議的境界要怎麼說才好呢？就像在一個針的尖端上，即使是那麼一小點的地方，就有廣大十方世界微塵數的諸佛菩薩存在著。

講到微塵，科學家發現的微塵愈來愈小，是我們肉眼完全看不到的。平時我們以為已經很小的跳蚤，若是跟科學家發現的微小粒子比起來，跳蚤就像高山了。這裡我們可以想，有如最微細塵埃的地方，就有著無量淨土的諸佛菩薩，而且就在自己的前方，若能這樣思考，就能知道現在這金剛座的範圍中，或者我們每個人的面前，有數不清的佛菩薩們存在。

講到《華嚴經》所提到的微塵數時，就得從科學的角度來解說一下。我們生存的地球屬於太陽系，而在這太陽系中，地球是第三個行星。一個太陽系裡，可以裝載一億個地球。但是跟銀河系比起來，也就是凌晨我們看到天空時，有點白霧霧的一小區，能容納的行星就是數不勝數、千億萬億的數量了。銀河系有多大呢？若要計算的話，就要用光速來計算，也就是光的速度走十萬光年的距離。

光速有多快呢？例如太陽光照射到地球，大概八分鐘的時間便能到達。在一秒之間，光的速度就能繞著地球走七圈，同樣在一秒之內，光

速能走三十萬公里遠的距離。光的速度這麼快，但是還是要十萬個光年的時間，才能走完整個銀河系，銀河系就是這麼大的範圍。

不過若是跟一個宇宙比起來，銀河系也不過是其中的一粒米，我們甚至無法知道，在一個宇宙中到底有多少個銀河系、太陽系。於是在沒法形容的情況下，科學家只能說，宇宙中的星系、星球比地球的微塵數都多。整個宇宙，也就是所謂的三千大千世界。因此，我們頂禮的時候，就要讓自己的身體化現成為三千大千世界微塵數般眾多，並且讓這每一個身體，都向著三千大千世界微塵數般的諸佛頂禮。

當然我們現在無法真的化身無數，只能觀想而已。但佛菩薩的神通廣大不可思議，加上我們眾生的妄念分別不可思議，我們妄念是無盡無際的，由於這兩種不可思議的結合，於是當我們認為、想著自己成為微塵數般眾多，加上祈求佛菩薩神通力的加持，在這樣因緣具足的情況之下，就能真的發揮出力量。以上是身的頂禮。

**2.意的頂禮：**以下是講意的頂禮偈文：

**於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，  
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。**

這一偈講意的頂禮。就像我剛剛提過，在一個針尖上，就有著廣大微塵數的諸佛；其實科學家也說，整個宇宙也是由微塵所組成的。不光是佛陀，每一尊佛的周圍，還有菩薩、聲聞比丘等億萬海數的眷屬圍繞，這一切海會聖眾都在一微塵中存在著，這是意的頂禮。

## 第二大願，稱讚如來

3. 語的頂禮：至於語的頂禮是以下偈文：

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，  
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

就像之前提到，這個偈文，可以屬於第一大願的禮敬諸佛，同時也是第二大願的讚歎如來。

有些上師說，無量數化身，又化出無量數頭，再化出無量數嘴，以前聽到這種說法覺得很難接受，因為這樣來觀想真是太恐怖了！一個人具有無數的頭已經夠可怕，還要觀想化出無量的嘴，這真是太困難了。一些道次第的大師們也認為那樣的觀想比較不容易，我的想法是，無量數化身，也就有無量數的頭、以及無量數的嘴。因此每一個化身只有一個頭，一個頭上只有一張嘴，一張嘴裡只有一條舌頭，然後讚說無量諸佛的功德。

並且，不僅是讚歎一次而已，而是無量次的讚歎；也不是在一個地方讚歎而已，而是同時在無量的地方讚歎。現代有些人就說，普賢行願的讚佛方法，就是先想好讚美詞，然後放到網路上，於是就有很多人能看到。總之，普賢行願的修持，是讓自己的心能多大就多大，能說多少就說多少，完全沒有設限的去禮佛、讚佛。為何要這樣做呢？因為大乘的發心、大悲心比天空還寬，比法界還廣，因此要先訓練我們心，讓我們的心先熟練所謂的廣大。光只是想要寬廣並沒有用，需要有些方法練習，而這方法就是我剛剛所說的觀想，於是心自然就能練習變得更寬廣。

剛開始，我們先對自己座位前方的一個微塵生起慈悲心、智慧心，然後慢慢讓慈悲與智慧的光芒遍照一切微塵，最後再讓智慧與慈悲心的

光芒遍撒一切生命，這就是一個練習的過程。

## 無所求、無分別，才是真頂禮

剛剛說了這麼多關於「頂禮」的教導，這裡要注意的一點是，我們到佛堂，來到佛陀聖像前雙膝跪地、雙手合掌，虔誠向佛陀頂禮，但是，心中卻帶著有所求的心態，這樣就不算是真的頂禮了，畢竟佛陀不需要我們的討好，而且拜佛的人多得是，我們不論拜不拜佛，對佛陀來說不會多一個或少一個。其實我們禮拜是為了替自己積聚福德、淨除罪障，因此是為了轉化我們自己，並不是要去改變佛陀什麼。頂禮的真義在於恭敬、尊重他人的功德，所以沒有一個眾生是完全沒有任何功德的，就像佛陀說：「不會有絕對好的眾生，也沒有絕對壞的眾生。」因此，一點優點功德都沒有的眾生，是不存在的。

一個學法的人要像蜜蜂採蜜一樣，蜜蜂不會隨便什麼都去採取收集，牠的目標是花朵的精華、花朵的營養，也就是花蜜，因此學法人也要如蜜蜂一樣，用智慧與信心，去汲取值得學習的、值得效法的部分。

對於任何一個眾生，就算只有一點點的優點與好的特質，我們也要對他生起敬重恭敬的心，去讚歎、支持，若能這麼做，才是如同〈普賢行願品〉中所說，做到真正的頂禮與讚歎。不然，我們只不過是拜神的人，並不算是真正追隨佛菩薩學習、修持正法的人。

所以不要光只是往上看，同時也要往下去看看，只是向上去讚頌，卻向下欺凌，這就很不對了。現在有很多人，聽到某些地方或某些人遭遇苦難，反而手舞足蹈、拍手叫好或旁觀看戲，甚至要拿酒來助興慶祝，這真是很糟糕。

尤其是剛剛提到廣大國土，這裡不光是指這個世間，而是說所有國土世間的一切眾生，對於他們的功德善業，我們都要去隨喜，並且頂禮讚歎。首先我們要對功德較大、善業較大的對象去頂禮讚頌，然後慢慢

的也能對一切眾生都頂禮與讚歎，這才是普賢行願的道理所在。不然只是頂禮讚美佛陀，其他的完全不理不管，這可不是普賢行願的精神。

## 菩提心的禪修

接下來我們一起禪修。既然我們是實修的傳承，我想大家應該都知道怎麼去禪修了，這裡我們要禪修的是菩提心。

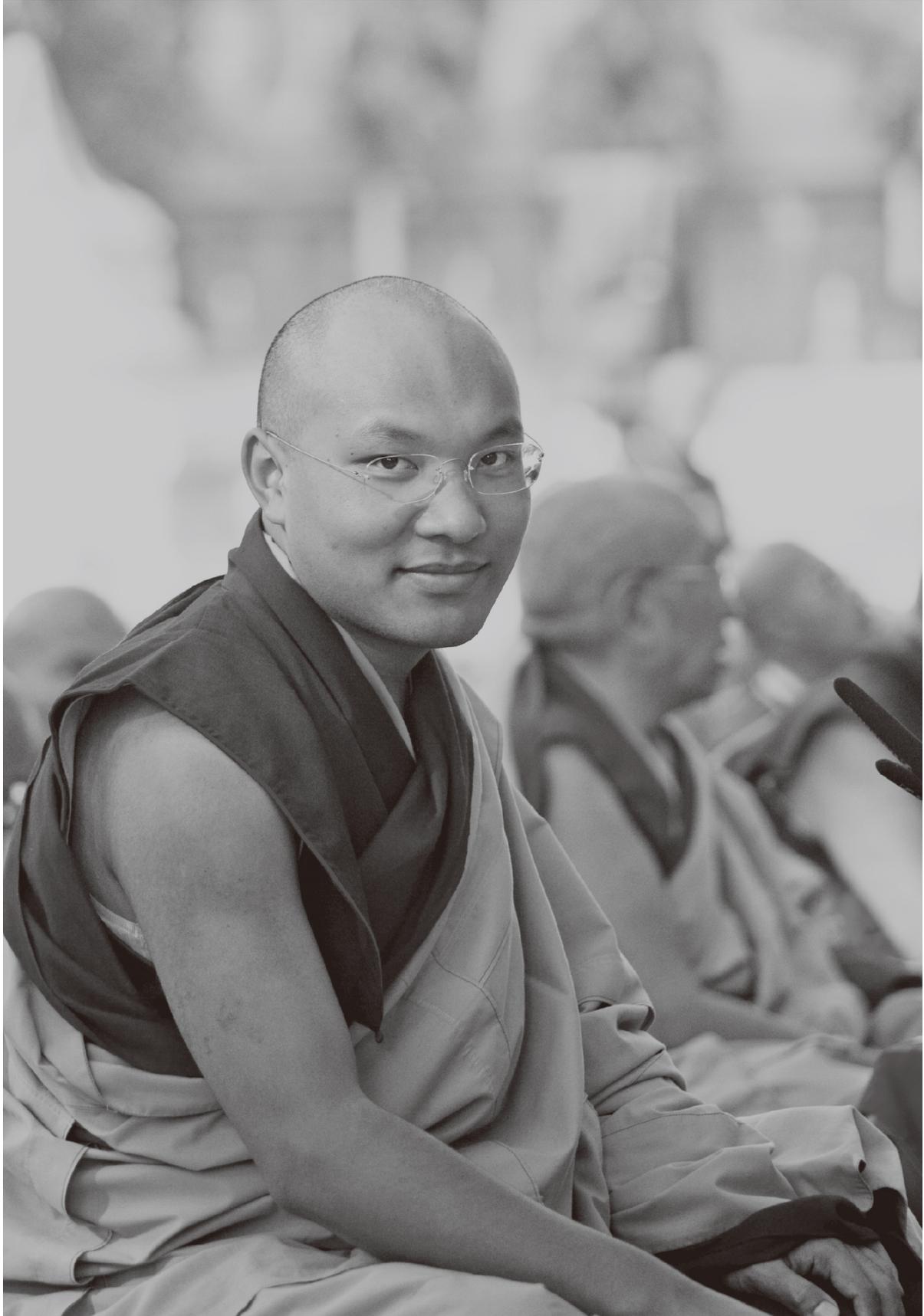
首先我們要想，就像是自己坐在飛機裡，從高空往下俯視整片大地的時候，會看到無量的房子，無量的家庭。但是當我們站在地面的時候，卻只能看到前後的景物。從天空往下看，有時也會想，怎麼會有這麼多人呢？這麼多房子，是怎麼蓋起來的呢？

在大地上居住的人們，雖然想要幸福快樂，卻很少人能真正獲得幸福快樂。至今為止，人人都在為了追求幸福而辛苦努力著，甚至冒險犯難的拚著命，卻仍然無法獲得究竟的幸福快樂，也因此，多在不滿足及失望中度過一生。

這原因是眾生因心迷惑而產生，讓我們的心迷惑的不是外在或他人，不是因為衣服穿錯而迷惑，也不是因為說錯話而迷惑，最主要的迷惑來自我們的想法，因為錯誤的思想、想法而迷惑了。也就是說我們不知道要透過什麼因，才能夠得到善的結果，以及什麼因，會得到壞的結果。由於不知道這一點，所以做了壞的因，卻期待得到好的結果，做了善的因，卻以為會得到壞的結果，甚至還寧願拋棄善因，如此完全顛倒是非、顛倒因果，於是我們的痛苦無盡、迷惑無盡。

由於迷惑無邊，所以並非一日、一月、一年，而是多生多世都在受苦當中。若有救怙者還好，但是連能救怙我們的人都沒有，比如說身體病了可以看醫生，然而不是人人都能獲得醫療救治，沒藥可吃或沒錢治病的人成千上萬。最大迷惑的根源是心，因此最重要的就是讓心不要再迷惑。可是人們不知該如何鼓勵自己，對他人抱著期待，卻又無法真的相信，於是就在這種矛盾中想要離苦得樂，卻無樂且受苦，對於這樣的眾生，我們要生起憐憫之心，並且發願，我要精進地運用自己的身語意，讓一切眾生真正獲得快樂，遠離痛苦。帶著這樣的思維，我們一起來禪修三分鐘。

(法王引導大眾禪修，三分鐘後，法王擊磬請大眾出定)



## <第二堂課>

# 供養， 鍛煉自己能分享

供養的真正目的，  
是為了修持自心，  
擴展自己分享的心，  
讓自己有勇氣成為  
一切眾生的依靠跟守護者。

我們常常心懷惡念對待彼此，尤其對於許多昆蟲、動物等生命，我們明知故犯，讓牠們受著無量的苦痛。今天我們在此聖地積聚著善業功德，便該不同以往的來修整、改變自己的思想，因為平時我們的思想，多數參雜著錯誤的想法與觀點。現在，我們便該思考，如何以善念來改變我們平時錯誤的思想與行為，這是很重要的。

接下來要繼續講說普賢願文。普賢菩薩有十大願，首先是「頂禮」與「讚歎」，這是昨天說過的；今天這一炷香的時間，要講的是「供養」與「懺悔」。

### 第三大願，廣修供養

#### 有上供養：最好最新，全部供養

說到供養，有顯乘的供養與密乘的供養，這裡主要是顯乘的供養，也就是經典中說的供養，又分為無上供養以及有上的供養（譯註：有上，意指還有更好）。所謂有上的供養，意謂與其他相較，還有更廣大、更殊勝的供養。無上的供養則是指，除此之外再沒有比這更廣大殊勝的供養。請大家來看看以下兩首偈頌：

以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，  
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。  
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，  
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

這兩個偈頌，說明了所謂的「有上供養」。

前幾天在講說《菩提道燈論》的時候，其中也有提到：「以花香等物，盡所有供養，亦以普賢行，所說七支供。」這裡的意思是說，當盡己身所有事物來發心供養，而非以少數的東西來供養。可以說是將自己所有的一切，都拿來做供養。

不然，就會像蔣貢仁波切著作的《了義炬》中所說，有人把陳舊的酥油拿來供佛，自己卻享用著新鮮的酥油，即便如此，仍然嘴裡唸著：

**福薄我貧窮，無餘堪財供，  
祈求慈怙主，利我受此供。**

也就是說，我是個沒有福氣的人，也沒有什麼可供養的，請佛菩薩大慈大悲的納受。其實不是沒有好東西可以供養，是好的東西都自己先用了，只把剩下的、舊的沒用的拿去供養罷了。就像有時候我們看到酥油壞了，就會說：「喔，這可以拿去點燈。」又或者是水果快壞了，就說：「人不能吃了，趕快拿去供佛。」所以這裡的意思不是這樣的，而是說，自己所擁有的一切，都奉獻出來供養。

## **七支供養，經論有依據**

所說「七支供」是指花、鬘、伎樂、塗香、燈燭、勝香、衣服。其中末香與燒香，都算在「勝香」裡面。「七支供」的說法有很多種，有的說七支就是七種供養；過去種敦巴尊者說，阿底峽尊者曾說過一種七支的說法，只因當時未有記錄傳下來，之後也無從考據了。

**1.花：**第一個供養，清淨的花朵，那是指天人的花朵，可隨順著人們的心願而變化，並且整朵花皆為稀有珍寶所組成，比如說花瓣為銀所成，根莖為金質所成，而花蕊則是帝釋青所成。另外，如果花供養能以五官受用的形式來呈獻，那功德會更加殊勝，比如說，此花姿色嬌妍，則為視覺感受；而風吹花瓣時發出的悅耳音聲，則為聲；再以會散發香

味的藏紅花為例，便是滿足嗅覺；花朵如果滋味甜美，即能滿足味覺；而觸碰柔軟舒適的花朵，即代表觸覺。

**2.鬘：**接著再講到花鬘，這是印度的花環習俗，各種形狀與顏色的花朵串在一起而供養。

**3.伎樂：**現今所說的音樂，不光只是聲音，且包含著一切樂器，有海螺、笛子等吹奏樂器，有鼓和鑼等打擊的樂器，還有琵琶等彈奏的樂器，以及鐃鈸等敲擊的樂器，總言之，盡量去想各種可以供養的樂器。

**4.塗香：**則是將各式香料調成液體塗在身上，就像印度有一種香膏，在炎熱的時候擦在胸口上，不只芳香怡人，還能讓人感覺清涼。也就是說整個三千大千世界最好、最芬芳的香水，都拿來獻供養，為諸佛菩薩洗淨。

**5.燈燭：**所謂的燈燭，也就是芳香的酥油燈，譬如說像日月星辰、或者是摩尼寶，還有人造光源，比如電燈、油燈等等明亮的光芒。可以一直產生光明，讓黑夜跟白天沒有分別。

**6.燒香：**有線香、團香、香粉等等，可以分為天然和人工的香料。這裡講到末香、燒香，是指能夠塗抹或者是燃燒的這些芳香。

**7.衣服：**則是能穿戴在身上，且感覺柔軟舒適，冷暖皆宜的衣服，這些也是很好的供養。

〈普賢行願品〉中還提到「最勝傘蓋」，這是當年龍王供養給佛陀的傘蓋，傘柄為琉璃所做，傘本身則是黃金所成，飾以各種莊嚴珍寶，例如火晶具備太陽的功能，水晶會流出甘露，能夠作為灌沐佛菩薩，藉此因緣，佛菩薩手中流出甘露，消除眾生的飢渴。而寶傘的鈴鐺，則能夠發出讚佛音聲及宣說因果的教法。而且傘蓋可以說是遍覆三千大千世界，廣大而無邊無際，顏色和形狀更是各不相同。

各位在前幾天「噶瑪巴九百年」的開幕典禮的時候，便看到我們在舞台的頂上吊了一個非常大的一個傘蓋，就是按照《華嚴經》所說的遍覆三千大千世界的寶傘，這個傘蓋就要盡量做大，要象徵遍覆三千大千世界，因為一開始做得太大了，結果吊不上去。所以只好把傘蓋改稍微小一點了。再講到：

**最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，  
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。**

也就是我們用最好、最殊勝的供養，最好最殊勝的塗香、末香、燒香、華鬘等等，全部都陳設出來，就如同山一般的高廣。

## **歡喜供養，對治貪吝**

剛剛講到很多的供養，印度文為「布加」，有歡喜之意。依字面的解釋便是「內心充滿喜樂」，意思是佛菩薩們接受了我們的供養，內心滿是無漏的喜樂。當然有漏的話就不是佛菩薩的喜樂，因為那只是暫時的快樂，是屬於「壞苦」。因此，供養的時候，心中要想，佛菩薩們心中生起充滿了無漏的喜樂。

一般我們所謂供養，好像就是擺設很多的供品，這樣講沒有什麼不對，但是真正殊勝的供養，是指透過各種物質的供養，也就是供養的行為，讓一切佛菩薩心生妙樂。所以供養一詞，在印度文當中，表示了結果，也就是將喜樂的結果，當做名詞。

基本上在藏文裡面的供養，就是供養而已，在印度文裡面它所說的供養，這個詞本身的意義是比較深刻的。所以一些智者們說，只要是供養，就一定是真實的供養，因為它具有讓佛菩薩生起無漏喜樂的力量。

任何我們修持的法門，都要能夠對治我們的煩惱；不能對治煩惱的法，便非正法。所以即便是供養，它也是要能夠對治我們的煩惱。而供養它是對治我們哪一種煩惱呢？它就是對治我們貪吝的煩惱。

何謂吝嗇呢？就是指我們擁有很多的東西，然而我們的心地狹隘，不願意去分享；或者你自己擁有，卻只是做一些少量供養，這也是不清淨的供養；或者我們留下好的部分自己用，然後拿剩下、多餘的去做供養等等，這也算是不清淨的供養。夏惹瓦大師說：把發霉的食物拿來供養，或者把枯葉作為供養，這樣都是不行的。所以，我們要把好的、善妙的部分供養出去。

供養就是在幫助我們修心。對佛菩薩來說，他們是沒有差別的，事實上佛菩薩還不見得喜歡吃糌粑團呢！因為那些是藏族的食物，可能佛菩薩還比較喜歡吃米飯。無論如何，對於佛菩薩來說，任何供養都沒有差別，那麼他們的目的是什麼呢？

佛菩薩他們的目的，就是要幫助一切眾生遠離痛苦，遠離痛苦要具備各種條件和因緣的，而這些條件是什麼呢？就是要積聚福德資糧，並且淨除罪障。積資淨障是無法由別人代替你修的，我們每個人都要親力親為的。佛菩薩們就是最好的積資淨障榜樣，如果自己能去實踐，好好積資淨障，自然我們離成佛就會越來越近。

## **供養不在物質，而在信心**

噶當派大師們說：「供養不在物質，而在於信心。」日月、星辰、樹木、山河，這些無主人的物質，或者是外在的世界，都是我們可以拿來做供養的；當然現在有主人的事物愈來愈多，例如很多國家都喜歡劃定自己的領空和領土，甚至月球的土地都被購買，可以說我們現代人的慾望越來越重了。但事實上，不在於你供養的物質是什麼，無論是有主物或無主物，總之能夠供養的東西，俯拾即是，因此重點不在供養物，

而是在於那一念心。就算你真的可以準備上好、圓滿的供養，但也不一定如法；因為重點在於你是否有一個虔誠的信心。

我之前在宣導環保的時候，提到要建立大自然的壇城。這是什麼意思呢？我們各個寺院當中，就算沒有多餘的土地，還是可以善加利用。例如屋頂可種植各種花朵和綠色植物，這是對諸佛菩薩一個很好的供養；我想這樣就不需要另外準備供養，例如把花葉剪下來供養了；因為保護大自然，就是一種上妙的供養。

過去阿底峽尊者到了西藏，他非常喜歡西藏的水，因為西藏的水非常的乾淨，所以尊者說：「水是最好的供養。」換個角度來說，我們對水的執著也不會太強，所以比較不會生起吝嗇的煩惱，因此供水會是最好的供養了。總歸來說，就是要帶著信心去供養，這是非常重要的。

## 無上供養：透過心念，觀想供養

接下來講「無上的供養」，以下是偈文：

**我以廣大勝解心，深信一切三世佛，  
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。**

無上的供養，是指一切登地的菩薩們，例如文殊、普賢菩薩所能行持的供養。他們是怎麼去做供養的呢？首先是自己變化出無數的自己，而每一個自己的每一個毛孔，又幻化出無數的自己，然後，用各種各樣殊勝的供養，向十方三世諸佛的國土以及十方諸佛菩薩，去陳設一切的供養，而且是盡無量劫不斷的持之以恆。對於登地菩薩來說，透過他們的願力和威神力，他們是真的能夠這樣做到的。

然而對我們這些凡夫來說，當然不可能這樣做供養，但是如果具備我要供養十方一切諸佛菩薩的願心、對〈普賢行願品〉的信心和虔敬，

這樣的供養是有利益的。雖然也許眼前我們只能準備一點點的供養，放在一個小小的供杯當中，但是我們的心，卻能夠將容器觀想為三千大千世界一般廣大，裡面的供品，可以說是一切世間的最殊勝、最美妙的供品，而且是受用不盡，源源不絕的。

讓諸佛菩薩千劫中都能受用，這種觀想跟思維，心中放射出光芒，變換出無量的供養雲，這是我們能夠做到的。雖然我們沒有辦法像菩薩一樣真正化現出這麼多身形去做供養，但是我們也能透過一念心願，去觀想去供養的話，這也會有很大的利益的。

## 一個供養又後悔的故事

接著，就來講一個故事。過去在佛陀的時候，有一個提婆長者，這位長者沒有子嗣，依照當時的傳統，如果沒有子嗣，往生後所有的財物就要交還給國王。於是長者往生之後，他所有的財物就交給了波斯匿王，也就是王舍城的國王。當時正好佛陀也住在王舍城，波斯匿王清點了長者的財富後，就前去拜見佛陀，他跟佛陀說，提婆長者家裡有八萬兩的黃金，但是生前粗茶淡飯，餐具簡陋，過得非常清寒，就連座騎馬匹也是瘦弱不堪，穿的衣服也是非常的不好，所以波斯匿王就問佛陀，這是怎麼回事呢？他這麼富有，這麼有錢，但是為什麼他過得這麼清苦呢？

佛陀就說，一個吝嗇的人，他不會將自己的財富分享給別人；一個具有智慧的人，如果擁有財富，他就會做廣大的布施。提婆長者因為具有很強的吝嗇之心，因此斷盡善根，往生後就投生到地獄去了。這就好像一個農夫只會收成，但是不知道播種一樣，他那一生所有的福報都已結果，但是他卻沒有辦法將自己的福報繼續的延續，繼續的增長，所以福報受完了就沒有了。

接著佛陀又說起提婆長者過去生的一些情況，因為在燃燈佛的時候，有一個聲聞乘的大阿羅漢，到了這個長者前生的家裡乞食，長者生起了信心，也做了供養。當時長者他就發願生生世世因為供養的功德不要墮入惡道，而且能夠受用富貴喜樂。可是很快的這個長者後悔了，他覺得供養這些比丘、阿羅漢實在沒有意義，他想還不如把這些財富發給自己家裡的僕人好了。結果就因為他當時的發願，雖然因為供養阿羅漢而讓今生變得非常富裕，但是卻無法真正享用到他所有的財富，也不懂得布施，所以就算他有八萬兩的黃金，他還是過得很貧窮。

所以佛陀又說：「一個有智慧的人，就算不是很富裕，但是卻願意廣大供養和布施，這樣才會讓自己的福德越來越增長。」

波斯匿王聽完後就發願說：「從今天起，我要供養一切的比丘、梵志還有婆羅門，但是我不要供養外道。」

佛陀馬上又跟波斯匿王說：「你不要這樣想，一切的眾生靠衣食而生活，所以我們不應該有分別心，應該要對所有的眾生去布施；如果我們能夠廣大的布施，這種布施的心從不消失的話，總有一天我們會遇到一個真正的善知識、聖者，帶領我們成就佛道。」

這則故事所要表達的，在於我們要能平等的做布施，無論對於佛教徒或非佛教徒都應該照顧布施，同時，布施之後不應該有後悔的心，這是非常重要的。

我們常常會想把一些很美好的東西自己留著，不想給別人；然後那些還可以的，不怎麼樣的東西，自己比較容易捨得的，我們就覺得可以給別人。不應該存此心態，應該將自己喜歡的，非常美妙的東西供養出去，就算沒有真正給出去，但至少心中要有布施供養的心，這才是真正的供養。

## 隨喜台灣小學生

許多人困於饑饉痛苦，還有些人急需醫療資源，所以我們該體察眾生的苦短之處，然後盡量的去布施，去滿足其需要。如果我們能夠不斷鍛鍊我們布施的心，我想會有一天，我們就真正能夠做到廣大的供養，而且能夠源源不絕的、沒有窮盡的去做廣大的供養，有一天一定會發生的。

這裡我還想到一個故事，這是一個真實的紀錄片。在台灣有一個小學生得了白血病，所以常常都要換血，非常的痛苦，而且治療要花非常多的錢。他的同班同學們為了資助得病的同學，把自己最喜歡的小熊、小狗、小貓等玩偶、玩具，都拿出來義賣募款，然後全數捐給那位患病的同學，我當時深受感動，但也十分慚愧。因為以我來說，有時候美金一萬塊的供養，對我來說不是做不到的事情，可是每次我這樣做供養的時候，我都覺得很丟臉，為什麼呢？你看看那些小朋友，雖然只有幾塊錢、幾十塊錢，但是他們用一種完全的真心，努力收集每一分資源來幫助他們的朋友；反觀自己，有時還覺得供養一萬元美金很了不起，覺得自己很厲害，心中是帶著這樣的傲慢心在做供養，這實在很丟臉。

就算我們只有一塊錢，但是我們都應該帶著真誠的心來上供下施。總之，布施也是一種心的鍛鍊，是在修持自己的心，佛陀並不缺乏衣食，因此我們供養的真正目的，是為了修持自心，擴大開展自己願意布施和分享的心，要讓自己有勇氣成為一切眾生的依靠跟守護者。

## 第四大願，懺悔業障

再來講到的是懺悔。本來懺悔應該是今天要說的，不過看起來時間也到了，我們就把「懺悔」的部分留到明天再說了。但我今天先做一個簡略的講說。這裡的偈頌是：

**我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，  
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。**

一般來說，我們無論做任何的罪業，都要懺悔，我們都要認識到：「啊！是我做錯了！」要有一種謙卑的懺悔的心，這樣是最好的。

## **首先懺悔，所破誓戒**

懺悔最重要的部分是什麼呢？就是懺悔違犯三種佛制戒律的罪業；三種戒律，是佛教的特殊名詞，我想就不多做解釋，因此，簡單來說，因為我們一生當中，都可能發誓過說我們要守護某一些誓願、誓戒，但是之後我們可能違犯了自己的誓言，這就讓我們的良心不安。其實生活中的一點小錯誤，並不會對我們人生造成很大的影響，但是如果是毀犯、違背了己身誓言，就是你曾經起過很大的誓願、誓言，結果你卻毀犯了，這便會在你心上造成重大的影響跟陰影。

所以，我們應該要好好持守我們的誓願，也要能夠懺悔違犯了誓言的罪業，因為這種罪業對我們人生的影響最大。

## **活在當下的幸福裡**

接下來就是要禪修了。昨天我們禪修了痛苦。今天要禪修什麼呢？

一般來說，對於虛空一切眾生，尤其是這個世間的一切眾生，我們都是互相依存而生活著。不論是食物或是衣服，我們也都是互相依靠，才能夠擁有，才能夠受用。譬如我們穿一件暖和的衣服，可能是從眾生身上得到的，所以如果沒有那樣的眾生跟動物，也不會有這樣的材料製作衣服。然後，這些布料會送到工廠去製作、加工，於是在工廠裡面便需要工人，這樣的眾緣和合下，最後我們才能有這樣一件衣服。所以可以看到一件衣服的形成，從一開始到現在，已經經過了眾多繁複的過程跟步驟。

所以每一個過程中的眾生，對我們來說都是恩德很大的。另一方面來說，自己能夠身穿由這成千上萬因緣而織就的衣服，這實在是非常不可思議的，可以說是很難得的事情。對於一個想得開的人而言，生活其實並不複雜，並不一定需要爾虞我詐過活；其實我們要的很簡單，就是快樂而已。但是，我們的心念和作為都太複雜，不但沒有得到快樂，而且自找很多的麻煩。想要得到的快樂沒得到，不想得到的問題和痛苦卻蜂湧而至。

有一次我在上密院的時候，我在寺院繞寺，氣候很好，微風徐徐吹來，也是滿涼爽的，我一邊走，一邊想著：我們都在說想要得到快樂，但是卻不了解什麼是快樂，以為快樂是外在的物質需求，譬如說得到一輛車子，才會得到快樂，有新的房子、新的朋友才會得到快樂。但是，實際的情況是，有了新車也不見得快樂，有了新的朋友、伴侶，也不見得就會得到快樂，住在新的房子當中，也不見得會得到快樂；我們以為快樂是很遙遠的一個東西。

那麼真正的幸福是什麼呢？其實就是當下這一刻，就已經是活在幸福當中，也就已經是擁有幸福了。

## **思維眾生恩德，感謝能吸一口氣**

這是什麼意思呢？我們不要想太遠，我們之所以每分每秒無時無刻的呼吸，因為當呼吸停止的時候，就是我們死亡的時候。而我們現在能夠這樣持續不斷的呼吸，便是因為氧氣的存在，而氧則是依靠各種植物製造出來的。所以，從各種花草、樹木生成氧氣開始，到成為我們呼吸的一口氣，這中間不知道經過幾千、幾萬個步驟和因緣，不僅如此，我們不是呼吸一口氣就好，而是持續至肉身消逝的最後一刻，因此，今天我們能夠有氧氣，能夠呼吸，那是多麼難得、幸福的事情。光是靜下來想一想自己的呼吸，就是一件多麼開心的事情呀！

很多時候，我們要特別去製造很多的條件跟機會，才能夠得到一些什麼東西，甚至有時候還不一定能得到。然而你想一想，經過上億年的時間自然生成的氧氣，能夠讓我們今天自然呼吸著，光就能夠吸到氧氣一事，想一想這已是多大的福氣跟福分了！所以我們現在活在這個世間上，都是互相扶持依靠，緊密相連。

所以我們真的要去想想眾生的恩德，想想萬物對我們的恩德。所以我們現在以三分鐘的禪修，來思維這一切的恩德。

(法王帶領大眾禪修三分鐘)



## <第三堂課>

# 寂靜調柔， 自然生慈悲

傷害的源頭是心，  
要止息身語的傷害，  
首先要讓心寂靜調柔。

〈普賢行願品〉中說：

**乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，  
如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。**

菩薩們的願心和法界、虛空相等，廣大、圓滿、無盡、任運而成。

一般而言我們人的性情都不同，比如說「心所」的分類，也就是心的狀態、境界也是千百萬種的。但是，無論從本質上去分，或者是從作用去分，「心」的狀態都有非常多種，這當中最重要，是善心所當中的「慈悲」跟「智慧」。也因此，智慧的藏文是「些若」，「若」就是最好、最棒的意思，「些」是心，所以意思是最好、最棒的心識。

## **捨棄傷害，慈悲從心做**

悲心在藏文裡面叫「寧潔」，「寧」有時可以指心，「潔」的意思是最尊勝的；在一切的心識當中，悲心像是國王一樣，也可以說在所有的心所當中，如同「王者」一般的一種心理狀態。比喻來說，「悲心」像是國王，「智慧」則是能夠明辨善惡的大臣，王、臣二者具備，就能統理王城，帶給人民安樂。對一個想要解脫的人來說，能夠同時具備悲、智修持，才能真正完成自利跟利他。

佛法的根本，就是「慈悲」。佛陀說法，都是為了利益眾生，符合每一個眾生的心意跟心願。佛陀對需要空性教法的人，說空性教法，對不需要空性教法者，也不會勉強灌輸空性義理，而是說適合各種眾生、能夠利益眾生的佛法。在佛陀的教法中，最著重的就是「慈悲」，佛法就是一種無傷害、和平、無嗔的法。因此當我們成為一個修行、學佛人的時候，我們要捨棄一切傷害，並不是說不打人這麼粗淺的意義，傷害

別人的根本，是從哪裡產生呢？就是從「心」開始發生，從我們心中的嫉妒、吝嗇、嗔怒、仇恨發生，進而產生對他人的傷害。所以十不善業有：「身」的三種不善業，「語」的四種不善業，最後有「心」上的三種不善業。但其實根本在於心上。

在我們還沒傷害別人之前，自己的一念嗔恨心，其實先傷害自己，我們會睡不安穩、吃不下飯，所以說是先害了自己。當我們傷害他人，就是透過身語作用，之所以能夠造成傷害，主要也是因為先有心的思想，才會造作出身跟語的不善業。因此，我們要儘量讓我們內在平靜，這是大家都應該注重的。

現代人非常忙碌，內心失去了寧靜跟喜樂。我以前在家鄉的時候——就是東藏的昌都拉拓地區，人們每天工作三、四個小時，其他的時候，都是曬著太陽、喝著茶、聊著天，沒有太多的事情要做。後來看到城市裡的人，每天幾乎 24 小時都在工作，甚至還覺得時間不夠！大家為工作而工作，已經沒有什麼道理和意義可言。如果我們是機器，機器不會累也不需要停下來，但是人不是機器，人是會累的。現在整個世界讓人們像機器一樣的不斷工作，使得人們非常的辛苦跟痛苦，工人自殺，就是因為工作過度，再也承受不了，我想這是一種很大的痛苦。

## **慈悲安忍，就能調伏頑強眾生**

讓我們的心調柔寂靜，可以說是佛法的根本，所以就算只是聽到一句話，但是這一句話能夠讓我們的心調柔寂靜，這才是最重要的。除了不傷害、調柔寂靜之外，大乘說：「不光只是不傷害，更要盡力去利益他人。」這就是大乘的重點。我們都說自己是大乘行者，而且都稱是菩薩了，所以不要浪費這樣的名稱，要真正能夠利益他人。

智慧方面，可能對於利根器的人來說，比較容易了解，可是對於鈍根器者，就不太容易懂。所以我要先講一個關於慈悲的故事，這是一個

真實故事，不是我自己亂編的。

過去有個剛剛成為佛教徒的人，有天開著車子經過偏僻小巷，突然一輛卡車從旁邊衝出來，兩台車撞個正著。卡車司機馬上跳下車指責他，其實是卡車司機的錯，但是卡車司機卻不斷推卸責任，找他麻煩。初學佛的人心想：佛陀的智慧我沒有，但是佛陀的慈悲，是我可以學習的。所以他就修持忍辱，沒有跟卡車司機爭吵。之後警察來了，卡車司機惡人先告狀，這個人就被罰了。

前往警察局的路上下起雨來，走了一小段路後，這個人突然發現身上沒有淋到一滴雨，回頭一看，原來是卡車司機幫他打傘，卡車司機自己則是全身被雨打溼。原來這個司機被他的行為感動，只聽卡車司機跟他懺悔說：「其實剛剛是我的錯，是我撞到了你。」

這個人初入佛門不久，佛陀的遍知智慧功德，他當然沒有，可是就只是一念心想著，我要學習佛陀的慈悲。雖然別人對他污衊跟指責，但是仍能修持忍辱，修持佛陀的慈悲，最後的結果就是讓誣賴他的人，心生懺悔，然後為他撐傘，並且道歉懺悔，這就是一個慈悲的故事。

藏文的「丹珠爾」藏經當中，收藏有五部〈普賢行願品〉的印度註疏，其中有龍樹菩薩、世親菩薩的註釋，這兩部註疏，在前弘期的時候沒有，是比較後期才翻譯成藏文的。另外，陳那和釋迦謝年的釋文算是最廣的，再加上智藏論師的註疏，即是五部主要的註疏。

藏文當中最早的註疏，是由譯師祥耶喜德所著作；當時只有陳那的註疏已經翻譯成藏文，龍樹菩薩和世親菩薩的註疏還未翻譯，因此，祥譯師主要的依據是陳那的註疏。

## 心存諂媚，供養變交易

我們昨天講解了供養，供養是要在沒有「諂誑心」上去供養，這可以透過兩個方面解釋，一是物質上的無諂，一是心態上的無諂。譬如說在物質上，如果我們用邪命而成的物質做供養，就是不對。比如說詐現威儀、諂媚奉承、旁敲側擊、巧取訛索、贈微薄厚而得的不如法的供品，以上這五個也被稱為五種邪命。這樣歸類為五種的說法，出自佛教的論典，例如《俱舍論》，但似乎在律典當中並沒有這樣的分類，無論如何，詐現威儀等等的名詞卻是有的，例如在龍樹菩薩的《中觀寶鬘》當中就有記載。

所謂「諂媚奉承」，《俱舍論》提到說：「出家人難淨命，在家人難淨見。」針對這句話的解釋很多，法尊法師從漢文翻譯成藏文的《大毗婆沙論》中解釋「在家眾難淨見」時提到：見是指世間的正見，就是深信三寶、深信因果的正見，一般在家人要真正相信這些是很困難的。譬如我們都說深信三寶，但是，如果突然生病，或家裡發生障礙，可能就會馬上拿著香、花去祭拜神祇，或者龍王、天神等等。所以，世間人要真正深信三寶，是非常困難的。

接著論典解釋「出家人難淨命」，過去依戒律，僧人都要托鉢乞食，依靠施主的供養而活，像是泰國、斯里蘭卡僧人迄今都還維持托鉢乞食的傳統。僧人前往貧窮地區托鉢乞食時，可能乞食回來的食物只有米飯，沒有任何湯汁，或者只是湯汁沒米飯，或者只是托鉢到一些菜。藏傳的出家人是很幸運的，我們有飯、湯還有菜可吃。但是如果是乞食的話，是人家給什麼，就得吃什麼。

所以律典記載，就算平時戒律清淨的比丘僧，為了乞食或者得到供養，有時也會諂媚討好施主，因此說「出家人難淨命」。

「旁敲側擊」的意思是：有的僧人會對施主說一些「啊！你以前真是幫了我大忙呀！實在功德無量呀！」的好話，用意就是為了多得一些紅包或者供養，這樣也是邪命。

「贈微薄厚」方面有不同的解釋，有一種說法是，給對方一些，然後希望獲得更多。

「巧取訛索」的意思是，例如知道某位施主很照顧札西，故意跟施主說：「札西不好，你不要供養他。」其實真正的意思是：施主應該供養我。

「詐現威儀」的意思就是裝模作樣，沒有戒律卻裝著戒律精嚴。以上就是這五種邪命。

另外，《俱舍論》當中還提到一種邪命，是將施主的供養用在個人的享樂，例如看電影。以上這些都是指出家人的邪命。

在家眾方面也有五邪命，稍微和出家人不同。例如販賣有情眾生、肉品、武器、毒品、酒品等等五種而過活。

以上是以諂誑物質而做的不清淨供養，也就是以不清淨的動機和行為得到供養物來做供養。接著是諂誑心態而做的不清淨供養，意思是帶著世間八法而供養，例如希望得到名聲、財富而去供養，這也是不清淨的。所以我們需要在沒有諂媚、正確的心態上去供養。以上是對於供養部分的補充說明。

## 第四大願，懺悔業障

**我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡。  
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。**

接下來要講「懺悔業障」。藏人有一種懺悔的方式，他們會為了超度迴向自己小時候殺死的青蛙或小鳥等動物，而在石頭上刻上六字大明

咒，並且署名刻字的是某某青蛙、小鳥或者牛羊等等，之後他們也會將石頭拿來給我加持，請求祝福。

## 罪業唯一功德，就是能被懺悔

能夠憶起自己曾經犯過的錯誤，例如殺死過某些動物，這是很好的。但是，我們人生當中，真正應該懺悔的重罪是什麼？換句話說，就是對人生影響最大的過錯是什麼呢？也就是毀犯三種戒律。三戒就是外在的別解脫戒、內在的菩薩戒和祕密持明的密乘戒。這些都是佛教的名相，可能比較難以理解，以現代話來說，我們每個人一生中，一定發過許多的誓願，但是後來一些原因你毀犯了，並且造成很不好的影響，這個部分就是我們要去懺悔的。

每個人有各種不同思想，思想不斷的發生，因此罪業也是無量的，所以我們沒有辦法清楚每一個罪，然後一一去懺悔，所以，我們可以這樣去懺悔：就是想從無始以來，一切因為我們三毒煩惱而造作的罪業，我們都要懺悔。尤其我們現在在聖地菩提迦耶，身體健康、精神良好，只要應該去懺悔、值得懺悔的，我們要盡量的去懺悔。「罪業」的唯一功德是什麼呢？就是能夠被懺悔、被清淨。

如同身根遍滿全身一般，無明愚癡也是遍滿一切煩惱。無明就是顛倒迷惑，一切煩惱也都是內心的一種迷惑、錯亂，所以才產生的。所以愚癡就好像國王，貪嗔等等煩惱就好像是大臣，使得我們的身語意都產生了各種罪業。可以說「身、語」跟著心，但「心」也去跟著身跟語，它們就這樣互相作用著。

以罪業的造作來說，有自作：透過自己身語意而造作的罪業；或者叫他做：意思是自己不做，唆使別人去造惡。後者的罪業更重，因為自、他都造作了惡業，害己又害人。還有隨喜作：意思是看到你不喜歡的人被打、被關甚至被殺害，非常地高興，甚至拍手跺腳地說：「啊！

真的太棒了！太好了！那個人終於受到懲罰了。」心中隨喜這樣的惡行，本身就有罪業了，更何況嘴上說出來，這是非常危險的。尤其對於我們出家人來說，雖然沒有真正傷害什麼人，光是嘴上說說，這樣做就已經毀犯戒律了，過患是非常大的。

剛剛我們說的一些罪業，是你很明顯可以看到的，但是從無始以來，我們造作了無量的罪業，太多罪業是你完全不知不覺的，也就是好像潛藏在某個地方；甚至不用說過去生了，上半生造作的罪業，下半生就記不得了。所以懺悔文說：「我今對一切諸佛世尊，具一切智者具五眼者，證實際者稱量者，知者見者前。」意思是，只有諸佛菩薩能夠看到我們自己都看不到的罪業，不論我犯了什麼錯誤、什麼罪業，請您們做我的證人，今天不光是我一個人，而是我要帶著一切眾生，在這裡一起向諸佛菩薩您們懺悔。並且將懺悔的善業，迴向給眾生，希望清淨眾人的罪業，最終成就圓滿的佛果。如果帶著這樣的動機懺悔，對治的力量、累積的福德都會非常廣大。尤其修持金剛薩埵法門的時候，特別應該要具備利益眾生的心態，這是很重要的。修行不能只顧自己，不能只是趕快把自己的罪障清淨，不管別人的死活，不可以這樣子的。

## 淨除罪障，必具「四力」

懺悔罪障的時候，我們需要透過四種力量來幫助我們，真正淨除罪障。「四力」當中，最重要的就是第一個「出罪力」（悔心），就是認識到自己的錯誤。如果沒有看到自己的錯誤，反而認為自己做的是對的、是很了不起，那就沒有辦法懺悔了。接著要具備「誓不再犯力」（戒心），也就是看到自己的錯誤之後，發誓不再犯，以上這兩個力量非常重要。

恰美仁波切的〈極樂淨土祈願文〉說：

**若無悔心懺不淨，昔所造罪如腹毒，  
以大懺懼悔罪懺，後無戒心罪不淨。**

如果沒有後悔的心，代表心中對於造惡還有歡喜心，這樣誓不再犯的戒心不可能生起。所以，悔心是懺悔的必要條件。只要有悔心，誓不再犯的戒心也會自然而然的生起；當這二心具備時，四力當中的其他二力（對治力和依止力）也會自然生起。「力」就是一種力量，當你要懺悔，就需要有力量，如此罪業才能清除。

## 從嗔恨的人身上，看見「地獄道」

三惡道是罪業的結果，可以分為「因的三惡道」跟「果的三惡道」。「因的三惡道」，就是貪、嗔、痴等等煩惱，由此產生了果上的三惡道——地獄、餓鬼、畜生；換句話說，自心的貪嗔痴，可以說和餓鬼、地獄和畜生的相是一樣的。三惡道的畜生道，我們還能夠經驗到，但是一般人很難了解什麼是餓鬼道或是地獄道，現代知識發達，大家也都會問：「餓鬼道在哪裡？地獄道在哪裡呢？請指給我看看。」其實我們先不要想得太多，我們先想一想自身情況，例如有些嗔恨心較重的人，他的狀況、處境就像是在地獄道，在炎熱地獄裡一樣，因為他的心彷彿在燃燒，尤其當一個人嗔恨的時候，完全變了樣，變得非常恐怖，他的心裡完全沒有慈悲，一臉猙獰、咄咄逼人。所以看一個有嗔恨的人，大概就可以知道地獄道眾生是什麼樣子。

想想自己生氣的樣子，真會嚇一跳：原來自己生氣的樣子，是這麼可怕。所以，我們要一再的去想，自己或別人生氣的時候，是多麼的粗言惡語，多麼的面目猙獰，你就會意識到：啊！原來嗔恨的過患是這麼的大。進一步就要下定決心，絕對要捨棄這樣煩惱。下定決心斷除煩惱，是非常重要的，面對煩惱，不能模稜兩可；有些人會覺得：煩惱的確不好，但是有時候也滿需要的，譬如被欺負的時候，要有嗔心才能跟別人爭吵，才能戰勝他人。這種想法代表沒有真正看到煩惱的過患，誤以為煩惱有什麼功德利益。

其實，煩惱就像是讓人嘔吐的事物一樣，我們自然會避免去碰觸它。我們常常說修持忍辱，然而忍辱不是刻意造作出來，例如勉強自己不要煩惱，或者勉強自己不要受到煩惱的誘惑；事實上，勉強的安忍，被稱為安忍魔，是不正確的安忍。然而一般人都以為安忍，要像刻意拿針刺自己，然後強忍著痛苦，或是像練武，為了讓身體堅硬，持氣忍受讓人用棍棒打、拿磚頭敲，真正的忍辱並不是這樣。

面對煩惱的時候，你只需要看到它的過患，自然就會覺得要去捨棄它，自然就覺得不需要它。用一個不雅的比喻，如果有人要你去吃大便，你會考慮吃還是不吃嗎？不會的，你一定毫不猶豫的回嘴說：要吃你去吃，我才不吃，對不對？如果有人很勉強的忍著說：「我不要吃大便，我不要吃！」內心很掙扎，覺得該吃，卻又抗拒著不去吃，這樣不是很奇怪嗎？

「懺悔四力」當中的「依止力」，是指依靠歸依、發心而懺悔煩惱的方式，這也是很重要的。由於時間的關係，這次就不再細說，總之，之前的願文中提到「後無戒心罪不淨」，就像之前談到誓不再犯的戒心，有些人會覺得，自己還是不要隨便發誓比較好，因為如果之後又犯戒，破壞了自己誓言，欺騙了佛陀，不是罪上加罪更糟嗎？其實並不會這樣。

「誓不再犯力」是一種淨除罪障的方法，重點在於你此刻發誓不再造惡的一種心態，無論未來是否真的不再犯，當下這一念心是比較重要的，因此它並不會成為欺騙。譬如現在說不要喝茶，但在另一個時候自己卻喝了茶，這並不是欺騙，或者有人問你：今天要不要去哪裡？你說：我不要去。其實今天你說的不要去，並不代表你明天就不去，因此明天去了的話，並不會造成欺騙。

很多人害怕以後又會再犯，所以現在不敢立下不再犯的誓言。這種想法可能也是一種藉口。我們要知道，當下的發願是最重要的。有句話

說：「賢者重罪輕受，愚者輕罪重受。」是什麼造成了賢愚的差別呢？就在於是否具備「懺悔四力」，尤其是悔心和戒心兩者。

因此，一個具備「懺悔四力」的智者，可能造作了重罪，但是因為四力，而能減輕罪業。一個沒有悔心和戒心的愚者，小小的罪業，也會招致重罪的苦果。

## 懺悔四力，各具利益

如果能以四力都具備的方式懺悔的話最好，因為每一個力量都有它各別的利益，例如「依止力」能夠淨除「增上果」的罪業，「出罪力」（悔心）能夠淨除「受等流果」的罪業，「誓不再犯力」（戒心）能夠淨除「用等流果」的罪業，「對治力」則是能夠淨除「異熟果」的罪業。

總而言之，懺悔的時候，悔心是很重要的。有些人今生做了極大的罪業，結果不肯原諒自己，覺得今生沒救只能指望來生；這樣的想法乍聽之下好像沒錯，但是並不正確。事實上，無始輪迴以來，我們造作了無量的罪業，如果過去沒有造作罪業，今生乾乾淨淨的投生到人間，那麼的確今生造作了罪業，就會是一件大事。然而，每個人的投生，都帶著過去生中無始以來所積聚的、如同須彌山一般廣大的惡業，因此，如果今生能夠認識、承認自己的錯誤，生起後悔的心，這本身就是一件極為難得、有福氣的事情，是我們應該感到歡喜的。

因此，我覺得每個人應該要能接受自己，原諒自己的罪業與錯誤，並且積極的去懺悔、改變自己。要不然，很多人都活在罪業的陰影當中，無法走出來，這樣很不好。

懺悔在藏文有「切斷」的意思，意思是將罪業和自心切分開來。懺悔過後，心中要想：我從今天起，就和過往的罪業一刀兩斷了，我是一個嶄新的人了！要這樣的鼓勵自己，這樣的懺悔才有力量，不然，光是

嘴上念念懺悔文，但還是把罪業留在心中，念念不忘過去的錯誤，只會讓自己一直痛苦，永遠無法開心。把罪業、痛苦放在心中，一點好處也沒有，放下過去的負面經驗，打開心胸積極去行善，這才是重要的。

## 慈悲的禪修

接下來我們做一下禪修。

我們要想：三界的眾生們，至今為止，因為業力在輪迴裡面不斷的流轉著，受著無量的痛苦，然而，眾生仍舊不知道自己在受苦，完全愚癡的在輪迴中流轉著。很多的眾生，即便你告訴他道理，他也聽不懂，即便你要給他一條好的道路，他也不肯走。這就好像容器裡裝滿水放了一隻青蛙，下面有火在煮著，剛開始火在燒，牠不覺得水是燙的，直到這個水開始燙的時候，這隻青蛙想要跳出來已經來不及了。眾生就像這樣，我們在輪迴當中，看不到輪迴的過患，反而以為輪迴很舒服，一旦有天你真正認識時，往往已經來不及。其實我們在輪迴裡，一直在痛苦當中，只是自己不覺得，所以現在要認識到，一切如母的眾生，對於苦不知道那是苦，而且不知道什麼是該取的，什麼是該捨的，透過這樣的思維，生起對眾生的慈悲之心。

(法王帶領大眾寂靜禪修，三分鐘後，法王擊磬二響，結束禪修)



## <第四堂課>

# 欣樂而隨喜， 一切善功德

隨喜能對治嫉妒，  
生起與隨喜對象同等善功德，  
所以對一切善功德，  
我們都要無嫉妒、無我慢的，  
全部加以隨喜。

《彌勒願文》中提到：「亦禮菩提心，遠離諸惡道，能得生天上，乃至證涅槃」。我們不能夠只想到自己一個人遠離三惡道的痛苦，自己得到涅槃寂靜，菩提心是讓一切眾生解脫成佛的廣大發心，菩提心沒有偏私，平等對待一切眾生，無分別地生起慈悲心、菩提心。

我們啟建祈願法會，大家齊聚在這裡的原因是什麼呢？我們每年都要坐在這裡，好像已經成為了一種傳統，我擔心如果大家不懂得祈願法會的意義，只是盲目地遵循模式，祈願法會很快就會失去它的價值了。

因此，我們坐在這裡，應該帶著特別的發心，這是最重要的。各位來自世界各地，就算一開始沒有帶著特別的發心前來，但是畢竟我們已經來到了這個殊勝的地方，實在很難得，因此我們應該和平時不同，要能轉化自己的心態，帶著與平時不同的一種發心，也就是發起菩提心、慈悲心，然後在菩提迦耶積聚資糧、淨除罪障，我覺得這樣就有意義了。

昨天我們講完了「懺悔罪障」；在佛教的各個部派當中，對於罪障有不同的定義。比如說一切有部和應成派認為身口的業是色法，唯識派或自續派則認為，和身口的表業一起運作的心所，就是業或罪。總之，罪業是在心上，自心就像田地，不善業如同種子，未來惡業的成熟，就像是種子發芽、茁壯並結果。我們現在不善的種子沒有開始生長，而是以隨眠的方式存在。因此，如果能夠馬上發露懺悔，這種不善業的種子，就沒有發芽的機會。就好像在一個完全黑暗的千年暗室裡面，我們只要點一盞燈火，就能夠讓這個上千年的黑暗，在一剎那間重得光明；無論我們的罪業有多深重，只要能夠生起對治惡業的善心，罪業就能被消除。

就算我們只是在做一個小小的善行，但如果發心希望藉由這個善行，迴向淨除所有的罪業，意思是讓這個善行成為罪業的對治法的話，

就愈有力量淨除罪業。這就像是「在哪裡摔倒，就要在哪裡站起來」一樣，我們在三寶、眾生身上造了種種惡業，所以也就要透過對於三寶和眾生的善行來淨除罪業。

佛陀告訴我們很多懺悔的方法，淨除違犯三種戒律罪障最殊勝的法門，就是金剛薩埵法。另外，淨除罪障最殊勝的法門，就是不動佛咒語（《拔濟苦難陀羅尼經》）。透過各種的真言、咒語或儀軌的修持，來淨除罪障的方法是有很多的。但是如果說我們只是嘴上說懺悔，心裡卻胡思亂想，沒有真心懺悔，這樣懺悔的力量是很微小的。懺悔需要心口合一，需要真心願意去懺悔，才能真正淨除罪障。就像之前提到：「善業的力量大，惡業的力量小。」這是因為罪惡本身沒有任何真實的靠山，它是由錯亂心所造成，是站不住腳的；善業則是由無錯亂的心所造成，因此善業有真實力量的支持。真實或真理，能夠戰勝一切，虛假，則永遠註定失敗。這是世間的法則，不是嗎？

## 快樂與不快樂的秘密

這裡我要講一個故事。在一個山上，有兩座寺院，我們把這兩座寺院一個叫做A寺院，一個叫做B寺院。A寺院的僧人總是吵架不和睦，大家都過得很不愉快；B寺院相反，僧人之間團結互助，臉上總是面帶微笑，因此他們的生活也非常的喜悅，非常的富足。

A寺院的住持看到B寺院的這種情況，覺得很訝異，有一天，他走到B寺院去參訪，到了寺院門口，他碰到一個小沙彌。住持問道：「小沙彌呀，你們寺院看起來滿幸福、快樂的，這是為什麼呢？」小沙彌笑笑地回答說：「因為我們每個人都常常犯錯呀，所以我們這個寺院才會這麼和諧啊！」

住持聽了一頭霧水，什麼叫做每個人都常常犯錯，所以大家就變成很和諧呢？這時，寺門外跑來一個僧人，急急忙忙地回到寺院，結果在

門口摔了一跤。原來是因為另一個僧人之前拖地，地上有水，所以讓那位僧人滑了一跤。就看那位還在旁邊拖地的僧人馬上跑過去扶他一把說：「哎呀，真是對不起，都是我的錯。我拖地放太多水了，讓你滑倒了。」

這時，另外一位站在寺門旁的僧人看到以後，也跑過來對摔倒的僧人道歉說：「其實是我的錯，因為我沒有提醒你地是濕的。」最後，只聽這個摔倒的僧人，一邊起身一邊說：「不是不是，都是我的錯啊，因為我自己不小心，所以才滑倒的。」

A寺廟的住持看到了這一幕後，他就明白了小沙彌所說的話。為什麼因為每個人的犯錯，所以就變得和諧了。各位想想這是什麼道理呢？原來是因為每個人都看到了自己的錯誤，都認識到了自己的過錯，而且願意負責，因此互相都變得和諧了。如果不是這樣，每個人都自以為是不認錯，肯定是不會和睦的。這個故事，可以讓我們懂得懺悔的道理。

## 第五大願，隨喜功德

接著今天要講解的是十大願當中的第五大願——隨喜。偈文是：

**十方一切諸眾生，二乘有學及無學，  
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。**

我們隨喜的對象，是十方一切的諸佛菩薩，還有所有的有學、無學的聲聞、緣覺行者。

這裡提到的五種人包含了所有的人：住於無學道的佛、有學道的菩薩、無學道的緣覺聲聞、有學道的緣覺聲聞，還有未入道的凡夫等五種。總而言之，就是對於自己，還有他人，不論是凡夫，還是聖者的一切眾生，所有三時所積聚的善業和各種悅意的異熟果、等流果、增上果

和布施的喜悅等，我們都去隨喜讚歎。而且我們要在沒有嫉妒、沒有我慢的一種心情上，就像是看到一個貧窮者得到了財寶一樣的衷心地隨喜他們的善業功德。如果這樣做到的話，我們過去所造作的善業，也會得到廣大增長。

## 不可思議的善巧法門

經典提到：隨喜和自己證悟相等的人，會得到相等的利益；隨喜比自己證悟低淺的人，會得到更多的利益；隨喜比自己證悟高深的人，會得到一半的功德利益，這是因為不具備那樣的福德，所以只能得到一半的利益。同時，經典也說，一個總是喜歡隨喜的人，也會讓他更歡喜於行善。因此，隨喜是一個不可思議殊勝的善巧法門。

這裡有很多部分是可以多思考的，例如經典中說，我們凡夫眾生對於自己的貪愛，如果要跟諸佛菩薩他們的慈悲相比，實在是萬億分不及一的。二乘行者，受到出離心的啟發，帶著視輪迴如火宅的心態，斷除無始以來對輪迴的貪著、執著，獲得了成就解脫，這也是我們應該隨喜的對象。

一般凡夫深陷輪迴的痛苦中，要生起一點點善心都很困難。但是，在如此困難的情況之下，還是有人願意生起善心，甚至行持廣大的善行，實在是非常了不起的。因此，我們對於即便是一個微小的善心、善念的生起，都應該要去隨喜，不應該輕視。例如釋迦牟尼佛，由於心繫五濁惡世的末法眾生，發起五百大願，生起了菩提心。同樣佛陀的後世弟子當中，例如龍樹菩薩，以藏傳佛教的說法，從龍宮迎請《般若經》，如果以漢傳佛教來說，則是從龍宮迎請了《華嚴經》，總之，龍樹菩薩迎請了諸多大乘典籍，並且著作了《中觀理集》、《讚頌集》等重要大乘典籍，開創了中觀派。還有無著菩薩，他修成彌勒法門，前往兜率天，迎請彌勒菩薩的典籍。由於以上兩位大師，開創了佛教大乘的「廣行派」和「深觀派」傳承。另外，還有無量實修加持傳承的根本傳

承祖師們，他們不斷地轉動法輪，對於人、非人、天人等，廣弘殊勝教法，種下解脫的種子，賜予解脫遍知佛果的機會。對於祖師們這些殊勝的行誼，我們都應該隨喜讚歎。

有的時候，我們喜歡說「這是我的宗派、我的傳承、我的上師、我的僧團」等等帶有分別心的話語。我們只承認自宗自派的功德善業，對於其他宗派上師、僧眾、法友所做的善行善業，卻視而不見、不承認、也完全不隨喜，這是很不好的。如同僧成大師在一首〈厭離此種情況〉的道歌中唱到：「在此雪山之上，許多人發誓持守佛陀正教；然而卻視其他持正教者為仇敵，這樣的情況真讓人心痛啊！」許多心量狹窄的人，想方設法地打擊別人，這樣做是很危險的，因為這是謗法的行為，這是完全違背佛教的本質，同時違背了菩薩的行持作為，我們一定要謹慎。

之前我在《菩提道燈論》的課程時提到過，毀壞珍貴佛教的真正原因是什麼呢？就是佛教自己內部的分裂。這種不和諧，導致了佛教的毀滅。佛陀不僅一次在許多經典中做過這樣的授記，所以我們一定要小心。就算無法成為一個護持、弘揚佛教的人，至少也不要成為毀壞佛教的魔軍。

一個弘揚佛教的人，不一定需要多麼響亮的頭銜，例如堪布、仁波切或是轉世祖古等，也不需要什麼顯赫的證書；針對這一點，竹巴袞列大師說得好：「一個人若能降伏自己的煩惱怨敵，佛教就掌握在他的手中了。」一個能夠降伏自心，對治煩惱，將佛法用在心上的人，他就是弘揚佛教的人。佛教不是用雙手去持有，也不是建設一座碉堡來保存收藏。真正持守佛教，就是在心上正確地進行聞、思、修三學，降伏自心，淨除煩惱。這樣做到的人，就是一個住持正法、住持佛教的聖者。

因此，我們不要再有分別心了。對於各宗各派、各個傳承，還有各種不同的僧伽團體或寺院，他們所做的任何善業功德，都是值得我們去隨喜的，都是令人歡喜的，這是很重要的一種態度。

## 一個隨喜，乞丐功德勝國王

在這裡又有一個故事。印度有一位國王，名叫波斯匿王，他是一位護持佛教的大施主。有一次，他發心連續一個星期供養佛陀跟所有的僧人齋食。當時有一個窮人，他看到了國王這種供佛、供僧的善行，心生隨喜。按照傳統，佛陀每天接受應供之後，都會帶領僧眾結齋迴向，這一天佛陀迴向的時候，詢問國王說：「國王呀，我們現在要做迴向功德，你覺得是要迴向給『廣大物質』者呢？還是要迴向給『廣大福德』者呢？」國王以為自己就是廣大福德者，因此就說：「我要迴向給『廣大福德』者。」結果沒想到，佛陀將當天的所有功德，都迴向給那個隨喜的乞丐了。因為乞丐隨喜的功德，大於做廣大物質供養的國王。

沒過幾天，國王開始不太高興了，他想：都是我在供養，但是功德卻迴向給一個乞丐。因此，聰明的大臣們想到一個方法，有一天他們派人去把乞丐的食物全部用腳踩爛，讓乞丐分心，使得他忘記做隨喜，結果那天佛陀的迴向，就給了國王。

這個故事告訴我們，一個隨喜的人，可能得到比實際供養者更多的福德。因為就算供養者準備了豐盛、廣大的供品，但有時愈富有的人愈容易傲慢，所以，積聚福德善業最好的一個方法，其實就是隨喜功德了。最重要的，就是不要嫉妒別人，無論大小善業，都要隨喜，我們可以歡喜地雙手合掌，可以歡喜地口說讚歎，也可以帶著歡喜的心，發自內心地給予祝福；這樣身口意的隨喜讚歎，能夠得到很大的功德利益，這是非常重要的。

隨喜是對治嫉妒最好的方法。我們容易對一個和我們差不多，但是比我們成功或是地位、名聲比我們高的人生起嫉妒之心。例如看到對方的弟子比自己多、寺院比較大、事業比較廣等等，心中有種隱隱的不悅感，這就是嫉妒心。千萬不要這樣，我們應該學習隨喜對方的功德。

## 第六大願，請轉法輪

接下來是「請轉法輪」。偈頌是：

**十方所有世間燈，最初成就菩提者，  
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。**

「請轉法輪」能夠淨除自以為是的我慢，例如覺得自己佛學懂很多，不用再學習佛法的傲慢心。同時，透過請轉法輪，也能夠讓我們博學多聞，並且得到廣大的福德。

佛陀的法教，像是一個能夠幫助我們度脫輪迴的車子，然而如果車輪不轉動，車子也無法行駛，所以僅有佛法還不夠，我們還要勸請轉動這個法輪，也就是請求善知識們宣講佛法，這是很重要的。

### 修行者的道次第

「請轉法輪」一詞，包含了很多意義。對於一個沒有恭敬心的弟子來說，請轉法輪的意思，是要請求善知識宣講如何依止善知識的法輪；一個執著的人，就要請求開示無常的法輪；我執強烈的人，應該求授無我法門；一個自私的人，應該請轉大乘利他的法輪；密乘根器的弟子，就要請求上師轉動密乘的法輪。「請轉法輪」對於一個修行者來說，就是他的道次第，簡單幾個字，卻包含了深刻的意義。

《妙法蓮華經》說：「三千大千世界中，僅僅是一個小如微塵的地方，都曾經是佛菩薩們為了追求正法，捨棄生命和財富的地方。」《大般涅槃經》中也提到：「佛陀曾經捨棄生命，只為求得一個偈文的教授。」我們想一想，《大藏經》裡何止一個偈文了，當中無量的偈頌，都是過去佛菩薩們捨棄自己的性命和一切的財富所得來的珍貴教法。我們現在輕而易舉地就能接觸到這些正法典籍，真是我們的福氣。如果我

們不知珍惜，只是把經典供在佛堂上蒙塵，然後心存如果隨意打開經函就會落入地獄的迷信、恐懼，真的就是人在福中不知福了。

所以我們應該多去思維：請轉法輪的必要性是什麼？它的功德利益是什麼？認識到它的功德利益之後，就要盡力地請轉法輪、求授法教。雖然佛陀誕生世間的目的就是宣說佛法，但是為了讓凡夫大眾生起求法之心，佛陀成道後說：「我證得了如此甚深、寂靜、離戲、光明、無為的法教，如同珍貴的甘露一般，然而沒有人能夠明白，因此我還是在林中靜住吧。」佛陀成道後的49天裡沒有說法，這樣做的目的是什麼呢？這是給予真心想要學法的人，一個求授法教的機會。佛法是為了那些想要聽聞的人而說的，佛陀不會勉強不想聽聞的人學佛，也不會刻意傳道說：「拜託你們來學法喔！」佛陀是不會這樣做的。

以前有一位堪布，他很喜歡學習經典，所以總是告訴別人要學習經典。有一天，他到尼泊爾的寶大佛塔繞塔，去跟每個他遇到的人說：「拜託拜託，你們都要好好的學習經典呀，我可以免費為你們上課的。拜託要學習經典呀！」就這樣到處去拜託請求每一個人。不過我想佛陀他是不會這樣做的，但是特殊情況之下，或許還是會那樣做吧！其實在律典中也有提到：不給予不請求的人。意思是唯有當對方請求了，才能為對方說法或傳戒。

原因就是因為佛法很殊勝難得，就像佛陀成道後說的「甚深」，意思是佛法的義理深奧；「寂靜」意思是遠離了煩惱習氣；遠離了分別妄念的戲論，所以是「離戲」；因為遠離了暫時和根本的覆障，所以是「光明」；「無為」的意思則是前、中、後際一切皆非真實，佛法就是如此具備了五種殊勝的甚深法教。當然，不會有不說法的佛陀，那麼為什麼還要請轉法輪才說呢？因為請轉法輪是弟子的責任，說法的目的就是為了弟子，因此，弟子的請求就很重要。

## 第七大願，請佛住世

接著是「請佛住世」。偈頌是：

諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，  
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。  
所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，  
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。<sup>3</sup>

譯註3：第七大願請佛住世的偈文是「諸佛若欲示涅槃」至「利樂一切諸眾生」。「所有禮讚供養福」至「迴向眾生及佛道」是七支供養的偈文。

佛陀最初發起菩提心，中間行持菩薩行，三大劫的時間裡，不斷地積聚資糧，最後圓滿成就了佛果，這一切的目的，只有一個，就是為了利益眾生。佛陀為了利益菩薩的弟子，示現報身，為了凡夫眾生，示現化身。直到圓滿每一個眾生的暫時和究竟的心願，佛陀都會不斷地化現利益眾生。雖然這是佛陀的特質功德，但是我們還是要發自內心地祈請諸佛住世，不要示現涅槃。

我們現在都是凡夫，沒有辦法依止到佛陀，就算我們想要見到佛陀，都沒有這種福分。佛陀2500年前已經涅槃，所以就算我們這麼想見到他，也沒有那樣的福氣。雖然十方三世的諸佛存在，但是，我們也因為自身的福德淺薄，沒有辦法見到並且依止他們。所以，我們現在學習到的一點佛法，這都是凡夫善知識的恩德。所以凡夫善知識對我們的恩德，可以說是非常大的。

因此，我覺得不僅是憶念過去祖師們的事蹟、故事，更要認識到現在住世的具德善知識們的智慧、關愛、力量的功德，並且知恩報恩。今年祈願法會的最後一天，我們特別舉辦了祈請創古仁波切、天噶仁波切和堪布竹清仁波切長壽住世的祈壽法會。我相信這個祈壽法會，具有很

好的象徵意義：讓我們感念在佛法、生活各方面給予我們照顧的眾多大恩上師們，尤其是我們實修噶舉派的上師們；感恩是很重要的。

尤其如同第二佛的尊者，我們現在能夠親近他、聽到他的開示跟教導，這真的是我們很大的福氣。其實仔細想想，我們真的是太幸福了，可是如果沒有認知到自己的福氣，那麼這個福氣也就沒有用了。感恩很重要，感恩能夠幫助我們認識到自身的幸福，如此才能夠讓這個幸福起到作用。一個沒有福氣的人，歷經千辛萬苦也很難找到一個能夠依靠、皈依的對象。但是我們現在完全不需要費功夫找尋，擺在眼前就有值得我們去依靠、皈依學習的對象，這真的是一個非常幸福的事情。

## 調伏自心，修行無須外求

總而言之，以上從禮敬諸佛到請佛住世的祈願，每一個祈願都是一個修持的方法；我們每個人都有自己的修行法門，但其實每一個法門，都是幫助我們調伏自心的工具。就算今天只是聽到一句佛語，也要用來調伏自心。不然就會像是魔鬼在東邊，卻把施給魔鬼的多瑪丟到了西邊一樣，完全浪費了。

在這裡說個故事，這是著名的大成就者竹巴袞列的一個故事。曾經有一個人，脖子上長了一個很大的瘤，裡面都是膿血，看了很多醫生，做了很多治療，都沒有用，很是痛苦。他聽說竹巴袞列大師什麼都懂，心想也許他有點辦法吧，於是就去拜見竹巴袞列。大師看到這個病人之後，先要病人製作一些除障的多瑪，自己則開始修法誦經。三天的時間裡，大師煞有其事地在房間裡敲鑼打鼓，並且念誦了許多儀軌。

第四天一早，竹巴袞列把食子拿到外頭，但沒多久，就看他又把多瑪帶回家了。病人看了皺著眉頭說：「仁波切呀，多瑪不是應該丟到外面嗎？您怎麼又帶回家了勒？」就聽大師說：「我呀，繞了一圈，發現在沒有地方可以放多瑪耶。你看，東邊有金剛薩埵，所以不能往那兒

丟；南方有寶生佛，往他那兒放也不好看；西方呢，有無量光佛，如果往他那兒一扔，我們也別想投生淨土了；北方又有不空成就佛在，也不能往他那兒擺……」，自顧自地說個沒停。

病人氣得聽不下去，就說：「把多瑪帶回家，真是犯忌諱！」只聽大師突然說：「太好了，既然這樣，就丟到犯忌諱的頭上吧！」結果就看多瑪飛到了病人的臉上，原來是竹巴袞列用力把多瑪往病人丟去，多瑪上有一根稻草，剛好刺到病人脖子上的膿包，膿血全部流出來，結果病就好了。

平時，我們裝模作樣地對魔障施放多瑪，又對仇人做什麼回遮法之類的法事，其實真正的仇敵和魔障，根本不在外頭，而是被我們小心翼翼地保存在心中。要知道，外在的敵人永遠消除不完，真正的仇敵，其實就是我們自心的貪嗔癡的煩惱。因此，我們應該每月、每周、甚至每天檢查自心的善惡，然後找到適當的對治方法，好好調伏自心，不然，修行是絕對不會進步的。真正用上功，讓佛法成為佛法，讓口訣成為口訣，讓密法成為密法，是非常重要的。是否用上功，主要在於自己，是否調伏了自心。

當然調伏自心並不簡單，不是一蹴可幾的。但是，我們總是要把調伏自心，做為我們的目標，不論行、住、坐、臥任何時刻，都要把降伏自心這個目標放在最前面，然後朝著這個目標前進。不然有的時候，我們把修心、佛法的目標放一邊，然後自己又再去找一個不同的目標，這樣捨本逐末是不會有結果的，佛法永遠起不到該有的作用。因為佛法的作用是什麼呢？就是調伏自心；然而自己卻把修行當成了什麼呢？許多人一心只想求長壽、求無病，想要修持財神求財富，或者修持度母求生兒子，總之，都是帶著短視近利的世俗心態而修持，其實這樣已經完全跟佛法相違背了；佛法、修行已經成為我們滿足世俗心態的工具了。

以上這些說起來容易，但做起來並不容易，我自己也不例外；或許各位是有善根的人，因此不會很困難。無論如何，我們大家都要很小

心，一定要回到心上作修持。

我想還是不要說太多了，在這麼殊勝的聖地，這麼多人在這裡繞塔、頂禮，很多人在這裡禪修、持咒，也有許多人在這裡點燈、供佛，大家都盡力地積聚善業功德，所以在這種時候，如果盡說一些不吉祥的話，也不太好。總之，我們的任何作為能否成為善業功德，完全取決於自己的心態跟動機。光只是點燈，我們說那就是一種善行、善業，這是很難說的；光只是一個頂禮，就要說那絕對是一種善業功德，這也是很難說的。

我們每年都只會到這裡一次，聚集在這裡一次。就像一般公司年尾的工作總結一樣，而這是我們修持的總結，例如一年中造作了多少善業或惡業，如果能在菩提迦耶這個聖地來結算，會是非常好的一件事情。如果有惡業，就好好懺悔，有善業，就好好隨喜，然後發願在新的一年裡，努力行持更多、更圓滿的善業。我覺得這樣的反省總結，對於修行是非常有幫助的，我也相信各位都能做到。

有一首藏族歌曲，我覺得歌詞寫的很有意思，歌詞說：「帶著惡心持誦六字大明咒，不如帶著善心而歌唱。」許多藏族老先生、老太太都會在拉薩大昭寺繞塔，剛開始一邊繞，一邊清楚地慢慢唸著「嗡嘛呢唄美吽」。之後愈唸愈快，到最後，連「嗡嘛呢唄美吽」都不唸了，只是在那裡講是非、說閒話。外在看起來是在修行，但是內心充滿惡念的修持，這是一種欺騙，就像經典形容的「道貌岸然行非法」一樣，我們要注意的。

## 感恩禪修，思維眾生恩德

接下來要禪修，我們做感恩的禪修。一般來說，父母大多是好的，當然有一些很不負責任的父母，完全不照顧孩子，甚至孩子一出生，就被他們丟到垃圾堆中。還有一些父母，對孩子過於嚴厲，而造成了傷

害。總之，父母有好有壞，但是我相信多數的父母都是很好的，這是我的認為，不見得大家都這麼想。其實，在做感恩的禪修時，不一定要觀想父母親，還有許多關愛我們的親人、朋友都可以作為禪修的所緣；接著，我想跟各位分享一下我對感恩的想法。

每年到了我生日的時候，許多朋友都會為我慶生，已經變成了一種傳統；雖然我的出生，到底對世界有利有弊，是帶來福氣還是災難，現在還說不定，總之，每次的慶生活動，我都會想到很多對我有恩的人。

首先當然是想到父母親，他們的生育、養育之恩，是我永遠不會忘記的。父母之外，我還想起很多照顧過我生活的朋友們，他們其實也像是我的父母，我從小穿的衣服、吃的食物，就連擤鼻涕的衛生紙，都是這些遠道而來的法友們帶給我的，每次想到他們，都覺得他們對我的恩德真的很大，可以說，我是在他們關愛的滋養之下，活到了現在20多歲，實在很感恩他們。

如果再想廣一點，我想到整個大自然，對我也是如此的有恩。我們的食物、衣服、呼吸的空氣，都是大自然提供給我們的。總之，周圍的人事物，周圍的一切，對我們是具有如此的大恩和大悲。

藉著慶生活動的時候，我都會回想大家的恩德，感恩大家。為了報答他們的恩德，我提醒自己要不斷地勇猛精進。其實，我們都一樣，雖然我們現在互相不認識，但沒有人不會做過我們的父母，也沒有一個生命，不會做過我們的朋友，因為我們被自己的愚癡無明障蔽了，使得我們互相不認識了，因此千百年來，相互之間無量的恩德，也都忘記了。恩人在我們的面前，我們卻視而不見，這真的是最愚癡的一件事情。

我們現在靜下來，好好思維眾生的恩德，並且祝福一切眾生，能夠遠離三惡道的痛苦，證得佛果。請帶著這樣的思維，一起來做三分鐘的禪修。三分鐘就好，因為太久可能有人要打瞌睡了。禪修是要打起精神的，可不是用來睡覺喔。



## <第五堂課>

# 隨順眾生， 直至菩提的功課

「恆順眾生」要帶著知所取捨的智慧，隨順、鼓舞、增長眾生的慈悲與善處，但不要隨眾生的無明與習氣起舞，賠上自己修行。

今天是課程的最後一天。《入菩薩行論》說：「若僅思療癒，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。況欲除有情，無量不安樂，乃至欲成就，有情無量德。」對於一個有情生命的某一種痛苦，例如頭痛，也許只是短暫幾秒鐘的疼痛，如果是真心地想要幫助對方，就能具備無量福德。如果這樣就有這麼大的福德，那麼想要消除所有眾生一切大小的痛苦，並且幫助眾生成就無上佛果的發心，這樣的功德利益勢必更加廣大了。

只要生起了利益眾生成就佛道的發心，那麼沒有任何事物，不會成為幫助你圓滿成就的順緣。有的人害怕，如果總是迴向來生或成就佛道，卻不迴向今生，會不會對今生不好？這其實是完全不用擔心的。因為當你的發心，是想要出離惡道、解脫痛苦和煩惱，完全迴向給人天或者究竟成佛果位的時候，那麼，今生的各種喜樂，就會自然圓滿得到，同樣來世的喜樂，也會自然產生。這樣的發心，也能幫助保護我們未成佛前，自己所累積的善根不會消失浪費，而且還能使善業不斷增長。

只要具備了善的動機，就算只是布施一碗米，也會得到多生多世投生有如梵天、帝釋天一般身形的殊勝果報。只是帶著善心點燃一支香，這個功德如果有形，是整個虛空都裝不下的。因此噶當派的大師說：「一切的修持，不在物質多少，而是在於自己心量的大小。」如果不懂這個道理，一心以為要準備很多東西才是供養，如果剛好自己的資源又不是很充裕，然後只能做一點小小的供養的時候，心裡就會不舒服，甚至覺得失落、灰心。我們要知道，真正的供養，不在於物質的多寡，而是在於你的心量能夠多廣大、動機是不是清淨。

佛陀曾經授記說：「未來的佛，都會在菩提迦耶成佛。」佛陀也曾說：「後世的弟子，他們無法見到我，也不能聽到我說法，但是如果這些弟子能夠帶著信心，來到我成道、涅槃、說法等八個聖地，在那裡繞塔、頂禮、供養、行善，那麼跟實際見到我是沒有差別的。」

這次我們很難得地相聚在這麼殊勝的聖地，真的是非常幸福，因為就跟真正見到佛陀是一樣的。不僅如此，這麼多的法友在我們身旁，每個人都帶著善心、善念聚集在這裡，我們的右邊，是在做大禮拜、獻曼達的人，左邊是在課誦、禪修的人，每一個人都在盡力地行持善業。在這麼一個充滿善行、善業和關愛的壇城當中，如同經典形容的「聖地加持眾人，眾人加持聖地。」聖地本身具備的加持力，再加上來自全世界法友們共同祈願的力量，使得這個聖地更加珍貴殊勝。所以我們就要在這個時候，轉變自己的心，不要再侷限於自我的利益，而是發起廣大的祈願：利益一切眾生走上喜樂的法道，出離輪迴大海。這就是我們現在應該要發的願了。

接下來再繼續講〈普賢行願品〉。我這次是按十個部分來講說，也就是中文版《華嚴經》序品中的普賢十大願的分類而說。今天我們就要講後面三個願，也就是常隨佛學、恆順眾生和普皆迴向這三大願。

## 第八大願，常隨佛學

「常隨佛學」的偈文，有多種不同的解釋跟說法，我在這裡依照翻譯成藏文的印度注疏，大致做為今天的解說版本。偈文是：

**我隨一切如來學，修習普賢圓滿行，  
供養過去諸如來，及與現在十方佛。  
未來一切天人師，一切意樂皆圓滿，  
我願普隨三世學，速得成就大菩提。**

之前我提到藏文當中，總共有五部印度注疏的譯文。其中最廣的注疏，算是釋迦友的注疏。他把菩薩分為凡夫菩薩跟聖者菩薩兩類，以上這段偈文，是凡夫菩薩十波羅蜜的布施波羅蜜的修持。所以我再重複一次，這個偈文，以主要的大綱來說，是屬於「常隨佛學」，然而在釋迦友大師的綱要來說，屬於凡夫菩薩的十波羅蜜的布施波羅蜜。一些漢傳

佛教的大師們認為，「恆順眾生」和「常隨佛學」這兩個部分是〈普賢行願品〉最精華的部分，因次特別重要。

## 第九大願，恆順眾生

以主要的綱要而言，以下是「恆順眾生」的偈文：

所有十方一切刹，廣大清淨妙莊嚴，  
眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下。  
十方所有諸眾生，願離憂患常安樂，  
獲得甚深正法利，滅除煩惱盡無餘。  
我為菩提修行時，一切趣中成宿命。  
常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。  
天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，  
所有一切眾生語，悉以諸音而說法。  
勤修清淨波羅蜜，恆不忘失菩提心，  
滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。  
於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，  
猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。  
悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，  
如是經於刹塵劫，十方利益恆無盡。  
我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，  
恆修普賢廣行，圓滿無上大菩提。  
所有與我同行者，於一切處同集會，  
身口意業皆同等，一切行願同修學。  
所有益我善知識，為我顯示普賢行，  
常願與我同集會，於我常生歡喜心。  
願常面見諸如來，及諸佛子眾圍繞，  
於彼皆興廣大供，盡未來劫無疲厭。

願持諸佛微妙法，光顯一切菩提行，  
究竟清淨普賢道，盡未來劫常修習。  
我於一切諸有中，所修福智恆無盡，  
定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。  
一塵中有塵數刹，一一刹有難思佛，  
一一佛處眾會中，我見恆演菩提行。  
普盡十方諸刹海，一一毛端三世海，  
佛海及與國土海，我遍修行經劫海。  
一切如來語清淨，一言具眾音聲海，  
隨諸眾生意樂音，一流佛辯才海。  
三世一切諸如來，於彼無盡語言海，  
恆轉理趣妙法輪，我深智力普能入。  
我能深入於未來，盡一切劫為一念，  
三世所有一切劫，為一念際我皆入。  
我於一念見三世，所有一切人獅子，  
亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。  
於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹，  
十方塵刹諸毛端，我皆深入於嚴淨。  
所有未來照世燈，成道轉法悟群有，  
究竟佛事示涅槃，我皆往詣而親近。  
速疾周遍神通力，普門遍入大乘力，  
智行普修功德力，威神普覆大慈力，  
遍淨莊嚴勝福力，無著無依智慧力，  
定慧方便諸威力，普能積集菩提力。  
清淨一切善業力，摧滅一切煩惱力，  
降服一切諸魔力，圓滿普賢諸行力。  
普能嚴淨諸刹海，解脫一切眾生海，  
善能分別諸法海，能甚深入智慧海，

普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海，  
親近供養諸佛海，修行無倦經劫海。

## 凡夫菩薩，行持十度波羅蜜

### 一、布施波羅蜜：

若是以釋迦友的綱要而言，有一點不同，他認為這一段就是布施波羅蜜的修持。偈文是：

所有十方一切刹，廣大清淨妙莊嚴，  
眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下。  
十方所有諸眾生，願離憂患常安樂，  
獲得甚深正法利，滅除煩惱盡無餘。

曾經有一個在家人，他很喜歡喝酒，而且也很喜歡賭博，所以他總是跟那些酒肉朋友混在一起。有一天，一位善知識看到這個人，就問他說：「你這樣生活，有什麼意義呢？為什麼要這麼做呢？」這個人很有自信地說：「普賢菩薩不是說要恆順眾生嗎？如果我不跟他們混在一起，他們就不會有學習佛法的機會啦！所以我跟他們一起喝酒、吃肉、賭博，這樣子才能夠度化這些眾生啊！我這就是在學習普賢菩薩的恆順眾生的學處。」

## 隨順眾生善處，不做爛好人

這樣的說法正確嗎？我們要好好想想。恆順眾生和爛好人是不同的。爛好人，是有善心，但是沒什麼智慧，不知道什麼是正確的取捨，然後傻傻地到處幫忙。所謂恆順眾生，是要順著眾生的善處，而不是順著眾生的惡處，這很重要，比如不順從眾生的煩惱，當別人生起嗔心的

時候，不要跟著對方的情緒走，而是要生起慈悲心，並且讓對方感受到，進而安撫對方，讓他在心中種下善的習氣種子。

一般來說，眾生的本質都是善良的，這是我們應該隨順的，然而，對於眾生的過患、煩惱或惡處，不僅要避免自己被影響，而且更要以積極的心態去幫助對方。這就是恆順眾生的意思；這是在幫助別人，但不是爛好人。

能夠做到恆順眾生的人，就是善人。我們如何能夠做到呢？方法就是要將一切眾生視為佛菩薩一般而恭敬。為什麼呢？因為一切諸佛菩薩，都是因為眾生的恩德，才能成就果位，因此可以說，眾生就是諸佛菩薩成就的根源。所以，我們應該飲水思源，感念眾生的恩德。

同樣，我們要把眾生看成佛菩薩一般，看成是我們恭敬供養、頂禮、讚歎的福田境。然後要把自己看成是最低下的，總是自視甚高，目空一切的話，可是不行的。同時，當我們在給予別人教學的時候，不應該有自己很好，對方很差的心態，我們不是要把一個不好的人，變成一個好人。我們一開始就要認識到一切眾生，他們的本質是良善的，然而，眾生有各種不同的思想、行為，每一個人的根器也都不同，於是需要以各種不同的善巧方便去教化開示一切的眾生，如此才是恆順眾生。

如果我們認為眾生，各個都是愚癡無明的，並且覺得自己才是最有智慧，像佛菩薩一樣的一個人的話，會讓我們落入我慢或自大的危險。因此，很多經典中都提到，一個菩薩，總是會把眾生頂戴在頭頂上。就好像各位看到印度人搬運東西的時候，會把東西頂在頭上一樣。我們應該隨時把眾生頂戴在我們身體最崇高的頭頂之上，這樣地去敬奉、尊敬一切的眾生。

我們現在讚歎、頂禮佛菩薩，其實就是在練習、鍛鍊我們自己，讓我們慢慢懂得隨喜跟稱歎，進而能夠遍及一切眾生。不然，我們一方面在那裡稱讚佛菩薩們，一方面卻批評毀謗眾生，這就不是普賢行的意義。

了。其實對於佛菩薩來說，你讚歎他、護擁他，他不會因此而高興，你不讚歎他，他也不會因此而傷心，就像一朵芬芳的花朵，不管有沒有受到注意，它都自然散發著芳香。

因此首先，我們藉由對具備圓滿功德、使人悅意歡喜的佛菩薩讚歎頂禮的練習，日子久了，慢慢就能看到，其實每一個眾生，都有那麼一點功德。佛菩薩的功德，如同大海一般廣博，這並不稀奇，因為佛菩薩已經完全遍知，已經完全淨除一切罪障、圓滿一切功德，然而，一個凡夫眾生，無始以來在各種惡劣環境和三毒煩惱的影響之下，卻還能夠生起一念善心，這其實是更不容易的事情，更加值得我們去讚歎和隨喜。

所以，比起佛陀大海般廣博的功德，一個凡夫眾生剎那生起的微小善念，可能更為殊勝難得。因此，真正我們應該讚歎的，是一個凡夫眾生的一點善良的心念。但是要自己馬上能夠做到也不容易，我們很難一開始就對眾生如同對於佛菩薩一般的恭敬頂禮，但是，透過普賢行次第的修學，就能逐步幫助我們鍛鍊自己的心。

## 二、持戒波羅蜜：

接著要談到的是，凡夫菩薩不失菩提心的持戒波羅蜜。偈頌如下：

我為菩提修行時，一切趣中成宿命。  
常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。  
我隨一切如來學，修習普賢圓滿行。<sup>4</sup>  
天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，  
所有一切眾生語，悉以諸音而說法。  
勤修清淨波羅蜜，恆不忘失菩提心，  
滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。

編註4：此處偈文順序，依藏文版做了調整。

對於「天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，所有一切眾生語，悉以諸音而說法。」這個偈文，剛開始我並沒有什麼感覺，現在慢慢就有了。我們現在不可能講出天龍、夜叉、鳩槃荼的語言，過去一些上師開玩笑說，這個偈子的最後一句應該改成「悉以人語而說法」。有時想想，自己人類的各種語言都沒懂幾個，更不用說用天龍夜叉的語言來說法。可是，我覺得最重要的，還是自己的心態，如果說法、講課的時候，具備開闊的心胸，心想這是在和所有的人分享，就算不懂對方的語言，但是因為動機就是為了對方，這樣也就很好了。

很多朋友長途跋涉，歷盡艱辛地來看我，他們有的不會英語，也不會藏語，當然也不會印度語，因此我聽不懂他們在說什麼，他們也聽不懂我在說什麼，其實，這也是為什麼我盡量學習各種語言的原因。我並不是為了要變成語言專家，我也沒這個能力，其實只是單純地希望能夠和前來見我的人互相溝通，至少YES或NO基本的意思能夠知道。

講到YES或NO這裡就有個故事。有一個人對他的朋友說：「你不用懂太多英文，只要會說YES跟NO就可以了。」朋友聽了每天認真練習說YES跟NO。一天，這個朋友出國走在路上，碰到一個拳擊手。對方問他：「想跟我打架，是嗎？」這個人根本聽不懂對方在說什麼，他想不是答YES，就是答NO吧！結果他說了YES，拳擊手就把他狠狠揍了一頓。這個人得到了教訓，心想下次我一定要回答NO才是。沒隔幾天，在另一個地方，老遠看到那個拳擊手朝他走過來，他這次信心充足，已經準備好要說NO了，結果沒想到對方問的是：「昨天被揍還不夠嗎？滿足了嗎？」這人很開心的回答：「NO！」結果又是一頓揍。

### 三、安忍波羅蜜：

接下來是避免煩惱與業力干擾的安忍波羅蜜的修持。偈文是：

於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，  
猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。

蓮花生長在污泥當中，但是不會被染著，日月在天上，但是不會被虛空限制住，同樣，我們雖然身處業力和煩惱的輪迴當中，但是依然能夠毫無畏懼，就好像穿上了無懼的忍辱盔甲一般，精進於利益眾生的事業。

#### **四、精進波羅蜜：**

接下來是幫助眾生得到利益和安樂的精進波羅蜜。偈文是：

**悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，  
如是經於剎塵劫，十方利益恆無盡。**

「如是經於剎塵劫」就是對十方一切的國土、剎土，不論是四方、上下、四隅當中一切的眾生，我們都要幫助他們盡除惡道的痛苦，並且給予他們最究竟的安樂。我們不僅是利益一個眾生，而是要精進地利益無量的眾生。經典中說，對於一個菩薩而言，利益眾生就算經歷再長的時間、再多的眾生、再困難的苦行，都不會讓他退縮、害怕；為了一個生命，菩薩都願意經過無量劫數的時間，忍受輪迴當中各種的痛苦，精進地去幫助對方。

眾生是無量的，因此當我們說利益一切眾生成佛的時候，有時可能會覺得，利益一、兩個眾生成佛還有可能，但是要讓一切眾生都成佛，幾乎是不可能的。然而，一個具備勇氣的菩薩，在面對這樣一個不可能的任務時，他是沒有恐懼的。再困難的苦行，例如布施頭目手足，菩薩都願意去行持，不僅如此，就連布施頭目手足的福德，菩薩也都迴向給眾生；而且如此迴向而得到的福德，菩薩也會再次迴向給眾生；總之，一切都給眾生。

#### **五、禪定波羅蜜：**

接下來是以神通了知眾生行為的禪定波羅蜜，例如利益眾生的時候，需要具備他心通。偈文是：

我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，  
恆修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。

#### 六、般若波羅蜜：

再來是發願與同分菩薩相處而生起般若波羅蜜，偈文是：

所有與我同行者，於一切處同集會，  
身口意業皆同等，一切行願同修學。

#### 七、方便波羅蜜：

接下來是發願透過依止善知識成就方便波羅蜜，偈文是：

所有益我善知識，為我顯示普賢行，  
常願與我同集會，於我常生歡喜心。

我之前說過，所謂的善知識，白話來說，就是善友、好朋友。但是我們常常會神化善知識，把他說得太高尚、太神聖，因此沒什麼親切的感覺。其實看看佛陀的本生故事和許多佛典，當中形容的善知識，就是一個好朋友，一個善良的朋友，一個值得我們生生世世都信賴的朋友。當然，這只是善知識的最低標準，在這個基礎之上，還有許多具德上師、善知識的各種定義。

很多時候，我們都誤以為善知識一定是大上師、大活佛，類似神佛一般的不可侵犯。由於這樣錯誤的宣導，讓很多人一聽到善知識、上師的名詞，就覺得很有距離，感到很敬畏，這樣是不正確的。善知識、善友是指能夠讓你信賴、放心的人，如果一個人讓你感到害怕有距離，也就不能稱為朋友了。

## 八、願波羅蜜：

接著是透過面見、供養諸佛菩薩而學習願波羅蜜。偈文是：

願常面見諸如來，及諸佛子眾圍繞，  
於彼皆興廣大供，盡未來劫無疲厭。

這一句是說，願自己能夠化現在十方世界的每一尊佛菩薩面前，盡未來一切劫的時間，沒有疲厭地供養他們。

## 九、力波羅蜜：

接著是依靠嫻熟聞、思、修而學習力波羅蜜。偈文是：

願持諸佛微妙法，光顯一切菩提行，  
究竟清淨普賢道，盡未來劫常修習。

## 十、智波羅蜜：

接著是成就佛功德藏的智波羅蜜，這是祈願成為定、功德、解脫等無盡藏的佛果。偈文是：

我於一切諸有中，所修福智恆無盡，  
定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。

以上是凡夫菩薩所要行持的十度波羅蜜。

## 聖者菩薩，行持十度波羅蜜

接下來是聖者菩薩所要行持的十度波羅蜜。

### 一、歡喜地／布施波羅蜜：

首先是初地——歡喜地布施波羅蜜的祈願。一般來說，到了所謂聖者菩薩的境界時，就是廣大無邊、不可思議的，非我們一般凡夫可以理解和修持的，但是發願還是很重要。偈文是：

一塵中有塵數刹，一一刹有難思佛，  
一一佛處眾會中，我見恆演菩提行。  
普盡十方諸刹海，一一毛端三世海，  
佛海及與國土海，我遍修行經劫海。

### 二、無垢地／戒律波羅蜜：

一切如來語清淨，一言具眾音聲海，  
隨諸眾生意樂音，一流佛辯才海。

### 三、發光地／安忍波羅蜜：

三世一切諸如來，於彼無盡語言海，  
恆轉理趣妙法輪，我深智力普能入。

### 四、焰慧地／精進波羅蜜：

我能深入於未來，盡一切劫為一念，  
三世所有一切劫，為一念際我皆入。

### 五、極難勝地／禪定波羅蜜：

我於一念見三世，所有一切人獅子，  
亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。

## 六、現前地／般若波羅蜜：

於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹，  
十方塵刹諸毛端，我皆深入於嚴淨。

## 七、遠行地／方便波羅蜜：

所有未來照世燈，成道轉法悟群有，  
究竟佛事示涅槃，我皆往詣而親近。

## 八、不動地／願波羅蜜：

主要講到佛的十力，偈文是：

速疾周遍神通力，普門遍入大乘力，  
智行普修功德力，威神普覆大慈力，  
遍淨莊嚴勝福力，無著無依智慧力，  
定慧方便諸威力，普能積集菩提力。

**1.速疾周遍神通力：**十力當中，首先講到的是「神通力」，也稱為「速疾周遍神通力」。菩薩們能夠超越時間，以神通力在剎那間同時前往十方諸佛國土，在同一時間裡，在每個地方，供養諸佛菩薩，聽聞無量正法，並且利益成熟無量眾生，這都是在一剎那間能夠完成的，所以說速疾周遍。

**2.普門遍入大乘力：**第二種力量是「普門遍入大乘力」，意思是依靠大乘的力量，讓一切生活中的行持都能成為有意義的利益眾生的事業。《華嚴經》〈淨行品〉中提到，依靠大乘的祈願和菩提心的力量，能夠讓一切的作為、行持都成為利益眾生的因，例如經文「整衣束帶，當願眾生：檢束善根，不令散失」等等，告訴我們無論是行、住、坐、

臥、吃飯，任何生活中瑣碎的事情，都可以轉變為利益眾生的行持。是什麼力量讓一個菩薩所有的作為，都可以變成是在利益眾生呢？就是大乘發心的力量。這是我們每個人都應該具備的。

尤其現代人都很忙，很難有時間悠閒地在寺院或者佛堂裡打坐禪修。所以我們需要有快速跟關鍵的菩薩行持，比如打電腦的時候，我們是為了一切眾生而打電腦，看報紙的時候，也是為了一切眾生而看報紙，跟別人講話的時候，也是為了眾生的利益而說話，喝咖啡、喝茶也是為了眾生而喝；總之，不論你做什麼事情，你都要帶著一念「為利眾生」的心態去做。因此，你不再需要特別安排「利益眾生」的時間，就是把握每個當下，將它用在菩薩行的修持上面。只要把握住大乘發心，知道方法，就不用擔心沒有時間利益眾生；會說沒有時間的人，代表他可能還沒懂得修行的意義。

**3.智行普修功德力：**第三個力量是「智行普修功德力」，意思是每件事情，從最開始、中間的過程，到最後的結尾都是善的。就像大乘《修心七要》裡提到的「初後修二事」，初的意思是，一個事情之所以成為善事的關鍵，在於最初的清淨發心，也就是說，這件事是為了利益一切眾生而做的；後的意思是：這件善行是否成為證得佛果的因，在於最後的迴向，也就是要將一切功德，迴向給一切眾生成就佛道。這就是初後要做的兩件事情，因此稱為初善、後善；另外，佛法中還提到三種殊勝：前行發心殊勝，正行無執殊勝，結行迴向殊勝，也是一樣的道理。這樣我們就能瞭解到，佛陀最初發起菩提心，中間三大祇劫的時間積聚資糧，最後成就圓滿佛果，佛陀從頭至尾的發願、行持和迴向只有一個目的，就是利益眾生，我們也應該這樣去做。

**4.威神普覆大慈力：**再講到第四個力量：「威神普覆大慈力」。大慈力就是利益一切眾生得到快樂的力量，這種力量能夠遍滿一切的地方，普覆一切的眾生。

現代很多人都有做慈悲心的觀修，但是很多時候，我們的觀修都很侷限，修個半天，感覺上自己的慈悲心，都只是在自己小小的房間裡打轉兒，無法開闊。真正的慈悲心，是像虛空一樣的寬廣，也要像是大地一般的廣闊。以前我說過，我們觀修慈悲的時候，由於心胸時常沒有打開，因此像是在九層地底下打燈一樣，那種光亮一點力量都沒有。我們慈悲心的光芒，應該像是站在珠穆朗瑪峰上，或是世界的制高點上，能夠照耀一切有情眾生，每一個生命都在你的慈悲觀照之下，要有這樣的感覺去生起慈悲。

我相信各位都已具備慈心，也都曾經發願過希望眾生得到快樂，這次在聖地，我們更應該把握機會，好好祈願，並且努力地去行持慈悲心。

**5.勝福力：**接下來講到的是第五個「勝福力」。佛菩薩內心的功德無時無刻不在利益著眾生，這就是菩提心的福德，能夠廣大利益眾生。經典形容，菩提心一生起的時候，就已經具備了無量的福德。為什麼會這樣呢？因為一個真心利益眾生的人，面對任何苦樂發生時，他心中唯有一個念頭，就是要利益眾生，他無時無刻不在想著利樂一切眾生。我之前也常說，只要願意改變自己，讓自己成為一個好人，地球上當下就減少了一個惡人，希望大家都這樣努力去做。

**6.本智力：**接著第六力是「本智力」，也就是同時無礙地了悟過去、現在、未來的一切萬法；這個境界太高了，我們可能沒法理解。

**7.智慧力：**就是發願如是證得實相。

**8.方便力：**就是用各種不同的方法，依眾生的各種需要，權巧方便地利益眾生。

**9.禪定力：**為了利益眾生，因此成就神通，而能無礙地廣大利益眾生。

**10.菩提力：**透過成就無上佛果的力量而利益眾生。其實所謂的成就佛道，關鍵就在利益眾生。眾生的根器和心意萬千，經典形容就好像孔雀的羽毛，每一個顏色形狀，都是由不同的微細因緣而形成，所有的這些因緣，只有遍知的佛陀才能夠真正知道，連菩薩都還無法完全明瞭。然而成就了菩提果位，就能分辨每一個微細的因緣，隨類開演眾生所需的教法，而廣大地利益眾生。

### 九、善慧地／力波羅蜜：

清淨一切善業力，摧滅一切煩惱力，  
降服一切諸魔力，圓滿普賢諸行力。

聽說色達喇榮的五明佛學院，裡面的尼眾學部、漢族學部等，都會各自分到一種力去做修持。但由於時間的關係，這裡就不細說了。

### 十、法雲地／智波羅蜜：

接著是第十地「法雲地」，透過「八解脫門」祈願成就「本智波羅蜜」。

普能嚴淨諸刹海，解脫一切眾生海，  
善能分別諸法海，能甚深入智慧海，  
普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海，  
親近供養諸佛海，修行無倦經劫海。  
三世一切諸如來，最勝菩提諸行願，  
我皆供養圓滿修，以普賢行悟菩提。

接著是祈願能夠跟隨菩薩學習：

一切如來有長子，彼名號曰普賢尊，  
我今迴向諸善根，願諸智行悉同彼。

願身口意恆清淨，諸行剎土亦復然，  
如是智慧號普賢，願我與彼皆同等。  
我為遍淨普賢行，文殊師利諸大願，  
滿彼事業盡無餘，未來際劫恆無倦。

### 十一、普光地：

接著是第十一地普光地，祈願佛地的願文：

我所修行無有量，獲得無量諸功德，  
安住無量諸行中，了達一切神通力。  
乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，<sup>5</sup>  
如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。

譯註5：此處是按藏文版〈普賢行願品〉偈文順序，在中文翻譯時做了調整。

這裡的祈願是：有多寬廣的虛空世界，就有多少眾生；有多少眾生，就有多少業和煩惱；有多少業和煩惱，就有多少的痛苦；有多少的痛苦，就有我的悲心在觀護著。我們應該這樣發願。

接下來是祈願的利益：

十方所有無邊剎，莊嚴眾寶供如來，  
最勝安樂施天人，經一切剎微塵劫。  
若人於此勝願王，一經於耳能生信，  
求勝菩提心渴仰，獲勝功德過於彼。  
即常遠離惡知識，永離一切諸惡道，  
速見如來無量光，具此普賢最勝願。  
此人善得勝壽命，此人善來人中生，  
此人不久當成就，如彼普賢菩薩行。  
往昔由無智慧力，所造極惡五無間，

誦此普賢大願王， 一念速疾皆消滅。  
族姓種類及容色， 相好智慧咸圓滿，  
諸魔外道不能摧， 堪為三界所應供。  
速詣菩提大樹王， 坐已降服諸魔眾，  
成等正覺轉法輪， 普利一切諸含識。  
若人於此普賢願， 讀誦受持及演說，  
果報唯佛能證知， 決定獲勝菩提道。

將一切最殊勝、善妙、莊嚴的眾寶事物，經一切微塵劫數的長時間，不斷地供養佛陀，這樣的功德都比不上聽聞到〈普賢行願品〉、隨喜普賢菩薩的行持並且生起信心。為什麼功德這麼大呢？最重要的還是一念發心，因為緣於無量眾生，所以福德也是無盡的。換句話說，利益一個眾生的福德，都比供養佛陀來得殊勝；當然供養佛陀本來也是為了眾生，佛陀自己並不需要任何供養，供養佛陀的唯一目的，就是利益眾生。

## 第十大願，普皆迴向

最後是迴向，「普賢十大願」的最後一個祈願，就是「普皆迴向」。偈文：

文殊師利勇猛智， 普賢慧行亦復然，  
我今迴向諸善根， 隨彼一切常修學。  
三世諸佛所稱歎， 如是最勝諸大願，  
我今迴向諸善根， 為得普賢殊勝行。  
願我臨欲命終時， 盡除一切諸障礙，  
面見彼佛阿彌陀， 即得往生安樂刹。  
我既往生彼國已， 現前成就此大願，  
一切圓滿盡無餘， 利樂一切眾生界。

彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生，  
親睹如來無量光，現前授我菩提記。  
蒙彼如來授記已，化身無數百俱胝，  
智力廣大遍十方，普利一切眾生界。  
若人誦此普賢願，我說少分之善根，  
一念一切悉皆圓，成就眾生清淨願。  
我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向，  
普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。

如是願王殊勝尊，利益無邊諸眾生，  
成就普賢莊嚴經，滅諸惡趣皆成空。

迴向有三點，首先是「迴向菩提」，意思是我們的善業，不是迴向來世人天的福樂，也不是迴向成就聲聞、緣覺乘的果位，也不是迴向自己的解脫，而是要迴向給一切眾生得到無上的菩提正等正覺。第二個是「迴向眾生」，我們所積聚的一切善根，都要迴向給一切眾生能夠具備一切福樂。第三個迴向，是依靠善業的迴向，讓我們了悟實相，自他一切眾生都能遠離三界輪迴的大海。

《慧海請問經》說：「譬如水滴落大海，大海未竭彼不盡，如是迴向菩提善，未得菩提亦不盡。」其實經中並沒有這個偈文，據說此偈是藏傳大師們依文義後來撰寫的。總之，這個偈文的意思是，就像落入大海的一滴水，只要大海不乾枯，水滴就會常存；同樣，我們的一點點善根，如果迴向給一切眾生成就佛道，直至未成佛之前，善根都不會壞失，而且還會不斷增長。如果行善之後沒有迴向，之後生起後悔之心，或者生起傲慢之心，到處吹噓自己的福德，善根就有可能壞失。

這次簡短地跟各位分享了〈普賢行願品〉的一些內容，噶舉祈願法會在80年代期間，由怙主卡盧仁波切發起，一直到現在，祈願法會主要

念誦的就是這部祈願文之王——〈普賢行願品〉。因此，希望這次自己的這個分享，能夠圓滿怙主上師的心願。

佛菩薩的心意就是利益眾生，祖師大德們的心意也只有利益生眾，同樣我們身為一個修行人，就算只是一個小小的祈願，也都應該要盡力地利益眾生；因此，上師的心是如此，弟子的心是如此，佛陀的心是如此，正法的目的也是如此。希望我們不只是在噶舉祈願法會期間，而是隨時都能把握住這樣的發心，我們應該在心中立下誓言，尤其我們今生得到了珍貴的人身，也具備善惡取捨的道德觀念，要讓自己的身口意有意義、要能利益他人。如果能夠如此發願承擔，那麼我這次的課程，就沒有浪費了。

## 禪修

接著是禪修。但要禪修什麼呢？其實該說的都說了，各位就按照自己的方式去禪修吧，其實不需要總是由我告訴各位要怎麼做，最主要就是你心中生起了什麼法門，就專注地去修，這樣就好。我們現在一起禪修一分鐘，一分鐘就好了，我怕修三分鐘，你們就會睡著了。

最後我們一起來迴向。

## 附錄

在這裡有兩件事情想要跟大家宣布一下。第一個是關於來見我的時間，因為有些人反映不知道時間，我在這裡說一下：下午三點半左右是大眾接見，之後是私人會見。

祈願法會期間，十方信眾都匯聚在此，尤其是海外的法友們，不僅路途遙遠很是辛苦，一路上的花費更是不少。所以辦公室也好，我個人也好，都盡量安排時間能夠見到大家。其實，會客時間已經延長許多，從下午三點半開始，有時要到晚上六、七點才結束，但是還是有很多人沒見到。但是實在沒辦法了，因為我自己晚上還有其他事情，晚上從七點多開始一直到十點，我要修不動佛的超薦儀軌，有時也要舉行會議，所以其實我的時間也很有限。但是各位都是一年才來一次，很多人也可能一生只會來這麼一次，所以我們會盡力安排的。

總之，希望各位至少知道正確的會客時間，就是每天下午三點半開始。但是，我今天這樣一宣布之後，各位可不要蜂擁而至。已經見過一次了，就應該已經夠了，有些人跑來見我兩三次，反而讓別人沒機會了，這樣也不好。其實我不就這個樣子嗎？也沒什麼改變的，而且各位在課程上、法會上，就像現在，你們也都看到我了。

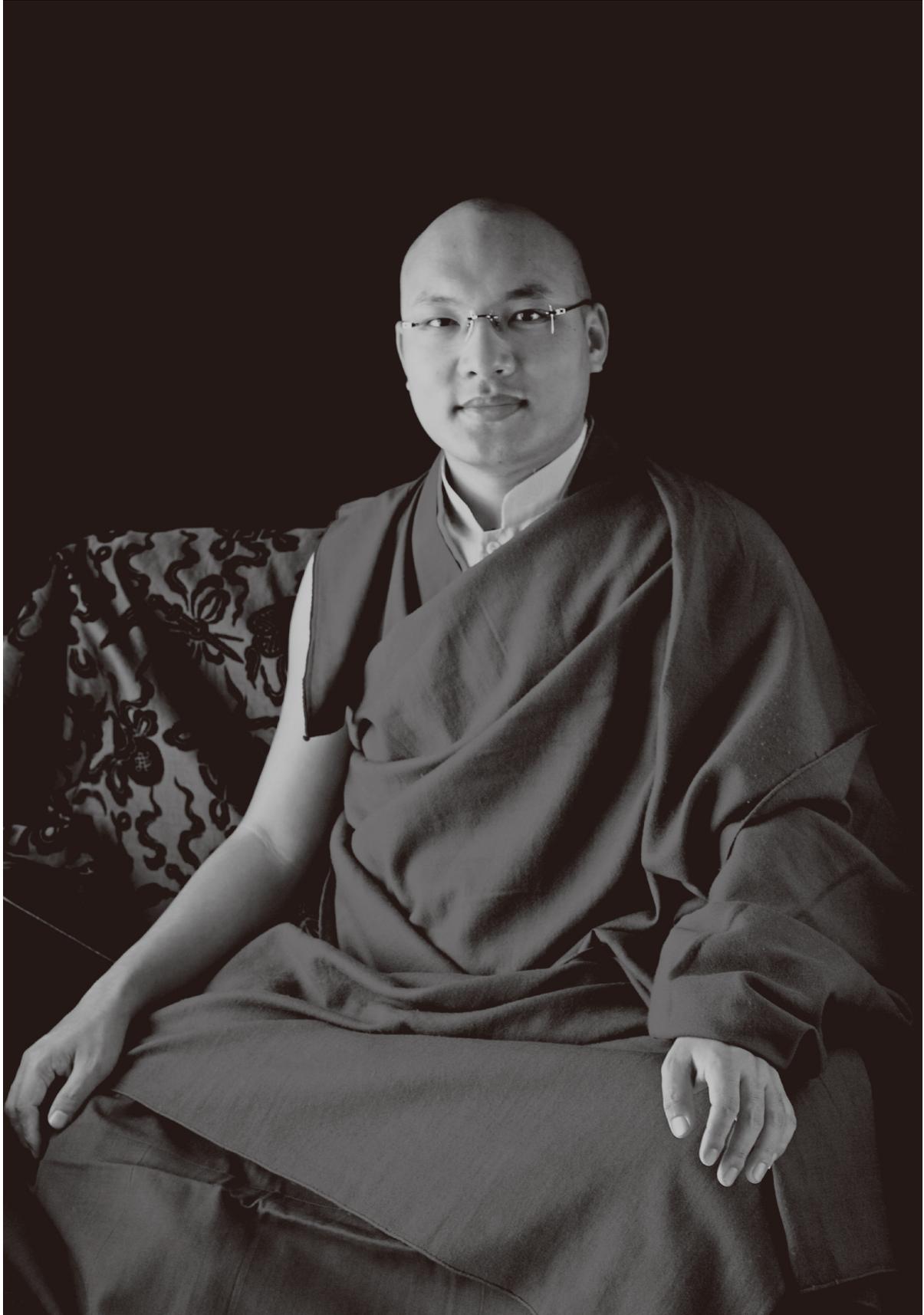
當然很多人還是覺得失望，在這裡要跟各位說聲抱歉。我也沒辦法每天在寺院門口擺個椅子，等著大家來見，當然也沒這樣的傳統。希望大家多包涵，不要因為見不到我而生氣；帶著嗔心來見我，也不太好。最好是要具備信心和虔誠，這樣說起來也很奇怪，好像要各位對我虔誠有信心，我不是這個意思。總之，我希望各位能夠帶著一念善心來見，也就很好了。

第二點是有關祈願法會分發供養的方式。按照過去的傳統，會在法會現場，一位一位僧人供養。但是隨著祈願法會的擴大，僧眾人數的增加，這樣的方式，慢慢衍生出一個問題，就是有些僅有表象、只是身披僧服的人，特別會在發供養的時候才出現，而且後來竟然快要比真正有登記，並且每天按時修法的僧人還多了。當然，你也很難說誰是真的、誰是假的，無論如何，後來問題愈來愈嚴重，好像只要有手的人，披上僧服就來領供養了，這給祈願組織帶來很大的困擾，也給施主帶來很大的壓力，尤其，祈願法會這麼多年來，制訂許多僧眾的威儀，就是在建立規矩，因此這個問題如果不處理的話，規矩都會被破壞了。而且施主們辛苦工作積聚而來的供養，也是希望能夠供養到真正的福田境、功德境，所以我們也希望不要浪費了施主的供養。

總之，針對到底該不該在法會現場分發供養的議題，我們做過了多次的討論，有些人贊成，有些人反對，到最後實在沒有辦法了，只好按照藏傳佛教的傳統方式，在獻供祈請護法之後，得到了答案，就是決定不要在法會現場分發。

當然這樣的決定，之後也還是有人反映說，這樣只有參加法會的僧眾才能拿到供養，外來的僧眾就拿不到，但是我覺得這是小事了。如果不這麼處理，愈來愈多表象僧人的混雜其中，最後可是毀壞整體的佛教；壞了噶瑪巴的名聲不打緊，如果壞了佛教的名聲，那可是很嚴重的。同時，我們應該把供養和布施分清楚，事實上，祈願法會期間，我們有另外針對周圍的民眾、乞丐發放布施的活動；如果供養變成了布施，就不好了。

因此，請大眾了解這個決定，也就是法會過程當中，我們不會一個一個分發供養，我們會收集所有施主的供養金，在法會的最後一天，統一交給各寺院的糾察師，再由糾察師按寺院的人數名單，供養給寺院的僧人。



# 釋論作者

## 第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

藏傳佛教噶瑪噶舉的傳承持有者，也是藏傳轉世制度源頭的「噶瑪巴」第十七世轉世者。1985年誕生於東藏拉拓(Lhatok)，1992年經認證為第十六世噶瑪巴讓炯日佩多傑的轉世，同年9月在楚布寺舉行陞座典禮。2000年元月法王抵達印度達蘭沙拉(Dharamsala)，自此駐錫上密院，接受教育和灌頂，得到全部傳承法教，並開始廣弘教法。

2008年和2011年兩度受邀赴美國弘法；2010年起，於春、夏、秋、冬四季皆有全球網路直播開示課程。2001年起至今，法王噶瑪巴每年於聖地印度菩提迦耶主持「噶舉大祈願法會」，帶領來自世界五十多國弟子，為世界和平與眾生幸福而祈願。法王極具攝受力，啟發無數東西方弟子發心修持，並以具體行動推動愛與環保，被喻為「21世紀全球最重要的心靈領袖」之一。

# 官方連結

噶舉大祈願法會

大寶法王官方網站

正法電子書

正法電子書為第十七世 大寶法王鄔金欽列多傑所指導之[正法寶藏](#)股份有限公司所屬計劃之產出，所有權為正法寶藏股份有限公司所有。



ཏཱ་ལའི་བོ་ལོ་མོ་ལོ་  
正法寶藏  
Dharma Treasure



本著作係採用[創用 CC 姓名標示-非商業性-禁止改作 4.0 國際授權條款](#)授權。  
檔案由正法電子書網站提供。

此作品衍生自 ISBN 978-986-87687-1-0  
《我願無盡-法王噶瑪巴<普賢行願品>釋論》

噶舉大祈願法會發行  
電話：+886-2-8967-1019  
傳真：+886-2-8967-1069  
地址：220061 新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓  
信箱：[booksoders\\_chinese@kagyumonlam.org](mailto:booksoders_chinese@kagyumonlam.org)